فى التربية البدنية

مقالات

بحوث

إحصائيات

أحمد مرزوق

دبلوم فى الصحة والتربية البدنية

ومدرس

بمعهد التربية العالى للمعلمين

مقـــدّمة

لقد قيل إن القرن العشرين هو قرن الرياضة البدنية وهذا حق فقد وجد الإنسان فرصاً عديدة وأنواعا جديدة لرياضة جسمه ويعود الفضـــل فى ذلك إلى المخترعات الآلية العظيمة كالسيارة والطيارة والزوارق البخارية زيادة على الإقبال العظيم على كل أنواع الرياضة البدنية إقبالا لدرجة لم يك أحد يحلم بها فى المـاضى ، فنى الجيل المـاضى قبل بدء هذا القرن كانت الرياضة البدنية وقفا على عدد قليل جدا من طبقة خاصة ولـكنها الآن فى متناول الجميع وقد أصبح معروفا جيدا للجميع فى كل الممالك المتمدينة أن الرياضة البدنية ليست فقط وسيلة لتمضية الوقت ولـكنها ضرورية أيضا لتربيـة أفراد الشعب ليـكونوا أعضاء أقوياء أصحاء مفيـدين . وقد أصبح للرياضة البدنية عند الشخص الحديث المثقف من الأهمية ما لأى جانب آخر من نواحى حياته العامة

وفى هـذه الأيام التى أصبح الـكفاح فيها فى سبيل الحياة أصعب بكثير ممـا كان فى المـاضى تظهر لنا فائدة الرياضة البـدنية فى حفظ الجسم سليما نشيطا معافى قادرا على تحمل مشاق هذه الحياة حتى أنها لايمكن أن يستغنى عنها أحد .

ولا تقتصر فائدة الرياضة البدنية للفرد على تقوية جسمه وجعـله ماهرا وجريئا ولـكنها أيضا تعوده التقشف وتحمل الظلم وتجعله أقدر على الـكفاح

وأرجو أن يكون هذا الـكتاب حافزا على الاهتمام بالرياضة البدنية وأن تـكون البحوث والمقالات التى يحتويها داعية إلى العناية بالتربية البدنية من طريقها الصحيح ؟

رمضان سنة ١٣٦٠
أكتوبر سنة ١٩٤١

أحمد مرزوق

لمـاذا نمـارس الرياضة البدنية ؟

لن أحاول فى هذا الحديث أن أتحدث عن فوائد الرياضة البدنية فى اعتقادى أنى إذا فعلت ذلك يكون حديثى غير مناسب للمقام لأنى لا أشك فى أننا جميعاً نعرف فوائدها بل ونحس هذه الفوائد زيادة على أن التحدث عن فوائد الرياضة البدنية قد يكون موضوعا إنشائيا جميلا يمكن إعطاؤه لتلاميذ المدارس وليس هذا هو المقصود من هذا البحث ولذا أدخل فى الموضوع رأسا .

وموضوع البحث هو لماذا نمارس الرياضة البدنية ؟ ولا أقصد بالرياضة البدنية نوعا معينا ولا تنصب هذه الكلمة على رياضة بالذات بل أتكلم عن الرياضة البـدنية بأوسـع معانيها فأنا أعد المشى مثلا رياضة بدنية فالموضوع عام كما ترون وكل ما فيه أننى سأحاول أن أبين الآثار التى تترتب على ممـارسة الرياضة ولا أدعى أننى سأوفى هذا البحث حقـه لأن الرياضة البدنية متشعبة الفروع ولست أدعى أننى محيط بكل فروعها وليس هناك شخص واحد يحيط بها كلها ومن يدعى ذلك فهو جاهل مغرور لأنها أكبر من أن يحيط بها كلها شخص واحد مهما بذل فى ذلك من جهد ووقت ومال ثم إنها كعلم حديثة نسبية وهى فى تغيرات دائمة فكل يوم تظهر نظريات جديدة بعضها يؤيد النظريات القديمة وبعضها يهدمها ومهمـة الباحث شاقة لأن عليه أن يقارن ويمحص الآراء جميعها قبل أن يقطع برأى فى موضوع منها

وأعود إلى الموضوع فأقول إن كلا منا بدأ يشعر بأنه يجب عليه ألا يكتفى بأن يقف من الرياضة البدنيـة موقفا سلبيا مكتفيا بتشجيعها والعمل على نشرها بل بدأ يشعر بوجوب القيام بعمل إيجابى فيها أى أن يمارسها عمليا وبدأ كل منا ينتقى لنفسه نوعاً من الرياضة يناسبه أو تميل نفسه إليه وكل منا يفعل ذلك لغاية خاصة يعتقد أنه ينالها بممارسته هذا النوع من الرياضة الذى اختاره فبعضـنا يلعب ليقاوم بعض الأمراض محاولا أن يكسب جسمه مناعة ضـدها وبعضنا يلعب ليخفف وزنه بينما يلعب غيره ليزيد فى وزنه كما أن بعض الناس يأمل الحصول على كمية أكبر من الدم الممتلئ بالكريات الحمراء كما أن البعض يحاول أن يتقدم فى عمله ويحرز مركزا أكبر عن طريق الرياضة البدنية وهناك من يحـذرنا بأن ممارسـة الألعاب الرياضية تعرض الإنسان لخطر الموت المفاجئ بينما يؤكد لنا بعض المتفائلين أنها تطيل العمر وهناك قوم يمارسونها لكى يصبحوا أقوياء وغيرهم يمارسها لأنه يجد فيها نوعا من التسلية يستهويه فما هو الصحيح فى هذا كله ؟ ولمـاذا نمارس الرياضة البدنية ؟ هذا هو موضوع البحث وسنحاول أن

نبين الى أى حد يمكن للرياضة أن تخدم الإنسان مستعينين فى ذلك بأحدث الأبحاث التى قام بها الإخصائيون فى هذا الموضوع

ولنبدأ بالاستفهام عما إذا كان من الممكن تقوية العضلات عن طريق الألعاب الرياضية والجواب على ذلك بالإيجاب لأن قوة العضلة تتناسب طرديا مع مساحة مقطعها المستعرض فإذا كانت مساحة المقطع المستعرض لعضلة ما ستة سنتيمترات مربعة تكون قوة جذبها نحو سبعين كيلو جراما فإذا زادت المساحة إلى اثنى عشر سنتيمترا مربعا تصبح قوة جذبها مائة وأربعون كيلو جراما وتنشأ قوة الجذب هذه من انقباض عدة آلاف من الخلايا العضلية المستديرة الصغيرة معا والتى يبلغ طول كل خلية منها ٣ سنتيمتر وقطرها $\frac{١}{١٥٠٠}$ سم ويوجد فى الجسم كله نحو أربعة بلايين خلية عضلية يتكون منها إذا وضع طرف كل واحدة عند نهاية طرف الأخرى بالطول خيطا رفيعا يمكن لفه أربعة مرات حول الكرة الأرضية وبالتمرين تكبر عضلات الإنسان وبذلك تقوى وعدد الخلايا العضلية فى الجسم الثابت لايزيد وتقوى العضلات عن طريق نمو هذه الخلايا التى يرجع الفضل فى اكتشافها إلى الأبحاث الطويلة الشاقة التى قام بها بعض أساتذة علم وظائف الأعضاء الذين ابتكروا طرقا خاصة لعد آلاف الأنسجة التى فى العضلة الواحدة وقد لاحظوا أن المقطع العرضى للعضلة قد تتضاعف مساحته بدون أى زيادة فى عدد الخلايا الموجودة بالعضلة

ولكن ليست كل أنواع الألعاب مناسبة لتقوية العضلات فقد تجد شخصاً يمارس بعض التمرينات السويدية ولا تكبر عضلاته أو تقوى ذلك لأن العضلة تكبر تحت مؤثرات خاصة يجب أن تتوفر لها منها أن يعطى لها عمل أكبر بقليل من مقدرتها وهذا أيضا وحده قد لايكفى بل يجب أن تقوم العضلة بأداء هذا العمل بسرعة وهذا هو السر فى أن لاعبى الجباز والعدائين والمصارعين ورافعى الأثقال لهم عضلات كبيرة لأنهم يقومون بحركات سريعة أثناء لعبهم علاوة على أنهم يكلفون عضلاتهم أكثر من طاقتها وعلى هذا يمكن القول بأن كل عمل يتم بسرعة ويكلف العضلة مجهوداً أكثر من طاقتها ينميها ويجعلها بالتالى تكبر

ولكن هل القوة فى حدّ ذاتها غاية يجب السعى للحصول عليها ؟ المشاهد أننا فى هذا العصر عصر الآلات لانحتاج إلى العضلات الفولاذية الكبيرة مثل حاجة الناس إليها فى العصور الماضية لأنه إذا كان وزن جسم إنسان ما خمسة وسبعين كيلو جراما منها ثلاثون كيلوجراما عضلات أى نحو أربعون فى المائة من وزنه فإنه يمكن تمثيله بآلة قوتها ثلاثون كيلو جراما تستعمل

لتحريك وحمل وجر خمسة وسبعين كيلو جراما يضاف إليها بعض أعمال إضافية أخرى تختلف باختلاف مهنة الإنسان فتارة يقوم الإنسان بتكسير الأحجار فى المحاجر وتارة يحفر الأرض فى الشوارع أو يحرثها فى المزارع وتارة يحمل بعض أشياء ثقيلة كالحقائب كما هو عمل الحمالين بالمحطات وقد يكون العمل الإضافى لبعض الناس أخف من ذلك بكثير فلا يزيد عن أن يكون قيادة سيارة أو حمل بضعة كتب فى حقيبته الصغيرة كما أن هناك من لايحتاج إلى بذل أى مجهود إضافى مطلقاً فيصبح عمل الآلة قاصراً على حمل وتحريك وجر جسمه فقط والقوة المناسبة المطلوبة التى يحتاج إليها الإنسان العادى هى التى تكون كافية لحفظ القامة معتدلة بدون مجهود والتى تمكن الإنسان من القيام بعمله اليومى بدون صعوبة وهى التى يستطيع بها أن يحمل مايعادل وزنه وكل مازاد على ذلك فلا حاجة للإنسان به وقد يدخل فى باب الإسراف الذى لامعنى له ولا طائل تحته زيادة على عدم مناسبته لروح العصر الحديث خصوصاً وقد أصبحت الآلات تقوم بأعمال كثيرة أحسن وأدق مما لوقام بها الإنسان فالآلات الرافعة يمكنها أن ترفع فى وقت وجيز مايعجز عدد كبير من الناس عن رفعه فى وقت طويل

وننتقل من موضوع القوة بعد أن أوضحنا مقدار حاجة الإنسان إليها لنتحدث فى موضوع آخر وهو موضوع قوة التحمل ونتساءل عما إذا كانت قوة التحمل تزيد فيمن يمارس الألعاب الرياضية والجواب على ذلك بالإيجاب لأن قوة التحمل تقاس بمقدار العمل الذى يمكن للإنسان أن يعمله بإتقان قبل أن يشعر بالتعب وهذا يتوقف إلى حد كبير جداً على انتظام عمل القلب الذى يرسل الدم إلى الرئتين وإلى جميع أجزاء الجسم لأن هذا الدم الذى يرسله القلب يحمل إلى العضلات الأكسوجين الذى تحتاج إليه ليساعدها على التخلص من المواد التالفة فيها الناتجة من المجهودات العضلية مثل حمض اللبنيك لأن هذه المواد لوبقيت لسببت الشعور بالتعب فلوحمل الدم النقى المرسل من القلب كمية كبيرة من الأكسوجين إلى العضلات انتفى الشعور بالتعب فتتمكن العضلات من الاستمرار فى العمل لمدة أطول أى أن الإنسان يمكنه فى هذه الحالة أن ينتج أى أن قوة التحمل عنده تزيد زيادة أكبر وقد ثبت حديثاً أنه لوغذيت العضلات بأكسوجين بكمية كافية وباستمرار لما تكون فيها حمض اللبنيك وهوأحد المواد التالفة التى تتكون فى العضلات ويتسبب عنها شعورها بالتعب

وهذا القلب الذى يقوم بعمله بانتظام قبل أن يولد الشخص ويستمرفى عمله إلى آخر لحظة من حياته يرسل كل دقيقة في الشخص العادي نحو أربعة لترات من الدم إلي الرئتين وأربعة

أخرى لباقى أجزاء الجسم أى أنه فى اليوم الواحد يرسل أحد عشر طنا ونصف طن من الدم وفى حياة إنسان عمره خمسة وستون سنة يرسل نحو ربع مليون طن من الدم مع أنه لا يزيد حجمه عن قبضة اليد والمجهود الذى يبذله القلب فى هذه العملية عظيم جدا ولو حول مجهود القلب فى يوم واحد إلى قوة رافعة لأمكنه أن يرفع شخصاً وزنه ٧٥ كج إلى مايوازى ارتفاع الهرم أكبر مرتين ونصف مرة تقريباً

والأرقام التى ذكرت سابقاً عن القلب تنصب عليه فى الوقت الذى لايبذل فيه صاحبه أى مجهود أى وقت الراحة أما إذا بذل الإنسان أى مجهود فإن هذه الأرقام تقفز وتتضاعف بسرعة وقد قام دكتور كريستيان الدنمركى بأبحاث عن ذلك فوجد أنه يمكن لقلب راكب دراجة متمرن أن يرسل أكثر من ٣٦ لتراً من الدم فى الدقيقة إلى العضلات المحتاجة للأكسوجين فى حالة تأدية الجسم لمجهود كبير ولما كانت كل كمية الدم فى جسم الإنسان لاتزيد عن أربعة أو خمسة لترات فمعنى هذا أن مايعادل مقدار الدم كله فى جسمه يمر بالقلب مرة فى كل تسعة ثوان وبالتمرين تزيد مقدرة القلب على القيام بعملية إرسال الدم وقد وجد البروفسير لندهارد الدنمركى من اختباراته على قلب شاب رياضى قبل بدء وبعد نهاية موسم رياضى أن القلب أصبح فى آخر الموسم أكثر مقدرة على أداء العمل بمقدار ٢٠ فى المائة فى حالة الراحة

ولايقتصر قلب الرياضى على إمكانه إرسال كمية أكبر من الدم فى الدقيقة بل أنه يفعل ذلك أيضا بعدد أقل من الدقات لأنه يرسل فى كل دقة مايقرب من ضعف الكمية التى يرسلها قلب شاب غير رياضى وهذه ولاشك ميزة كبيرة للقلب الرياضى لأنه يمكنه بخمسين أوستين دقة أن يرسل كمية من الدم أكثر من التى يرسلها قلب غير رياضى فى سبعين أو ثمانين دقة وبهذه الوسيلة يستطيع أن يجد وقتاً أطول للراحة لأن القلب الذى يدق ستين دقة فى الدقيقة يحتاج إلى عشرين دقيقة لأداء ذلك ويستريح أربعين دقيقة فى كل ساعة بينما نجد أن القلب الذى يضرب ثمانين دقة فى الدقيقة يجب أن يشتغل ٢٣ دقيقة فى الساعة ويستريح ٣٧ دقيقة فقط وإذا حسبنا الفرق بين الاثنين لوجدنا أن القلب فى الحالة الثانية يشتغل ثمانية عشر يوما فى السنة أكثر منه فى الحالة الأولى وعند ما يطلب من اثنين أحدهما رياضى والآخر غير رياضى القيام بعمل من نوع واحد نجد أن الفرق بين الاثنين شاسع لأنه عند ما يطلب من قلب غير الرياضى أداء عمل يحتاج إلى مجهود تزيد عدد دقات القلب إلى درجة يكاد ينعدم فيها الفاصل بين كل دقة

والأخرى وبدلا من أن يرسل القلب مع كل دقة كمية أكبر من الدم المحمل بالأكسوجين الذى تحتاج إليه العضلات التى تقوم بالمجهود تقف مقدرته عند حد معين وتقل الكمية التى يرسلها ولا يصبح هناك أية فائدة من زيادة عدد الدقات . ويشبه قلب المدخن فى هذه الناحية قلب غير الرياضى

ولا تقتصر فائدة التمرين المنتظم على تحسين مقدرة القلب على إرسال الدم وبالتالى تحسين الدورة الدموية بل يساعد أيضا على توجيه الدم إلى الأجزاء من الجسم الأكثر احتياجا إليه من سواها

والخلاصة أن التمرين وخصوصا النوع الذى يجعل الإنسان يلهث منه يساعد على تدريب القلب على إرسال كميات أكبر من الدم بسهولة كما أنه يساعد على توجيه الدم إلى الأجزاء المحتاجة إليه فى الجسم ولما كان الدم يحمل الأوكسجين اللازم للتخلص من المواد التالفة التى تسبب التعب فإن النتيجة أن التمرين يساعد الإنسان على أن يقوم بكمية أكبر من العمل أى أنه يزيد قوة التحمل فيه

ويعتقد كثيرون أن التمرين المنتظم يزيد فى مقاومة الجسم للأمراض المعدية أو بمعنى آخر أن القوة المقاومة فى الجسم لجراثيم الأمراض المعدية تتقوى بالتمرين . ولكن لسوء الحظ ليس لدينا ما يثبت ذلك علميا وقد بحث كثير من العلماء فى هذا الموضوع وقاموا باختبارات عدة تبين لهم منها أن الرياضى مثله كمثل أى شخص آخر فى التعرض لجراثيم الأمراض والإصابة منها . ولكن قد يكون كل ما فى الأمر أنه لما كان الرياضى لا يتعب بسرعة ويتحمل أكثر من غير الرياضى فإن جراثيم الأمراض التى تهاجم الإنسان وتتغلب عليه فى الوقت الذى يكون فيه تعبا وقوة المقاومة ضعيفة لا تجد هذه الجراثيم الفرصة سانحة كثيراً مع الرياضى ولكن ليس هناك على أى حال ما يحمل على الاعتقاد بأن الرياضة تطيل يوما واحدا من عمر الإنسان ومع أنه لا يمكن إنكار أن وجود الإنسان فى الهواء الطلق خير من وجوده فى الداخل خصوصا إذا كان الجو مناسبا إلا أنه ليس هناك فرق بين ممارسة الرياضة البدنية فى الهواء الطلق وممارستها فى الداخل لأن العامل الأساسى فى الموضوع هو ممارستها أما الفائدة التى تأتى من الوجود فى الهواء الطلق فلا علاقة لها بهذه الممارسة ويمكن جنيها بدون تدريب أى أنه لو جلس إنسان فى الهواء الطلق معرضا جسمه للأشعة البنفسجية لاستفاد جسمه مثل الفائدة التى يجنيها من يمارس رياضة بدنية معرضا جسمه لهذه الأشعة وهذا من ناحية الاستفادة من الأشعة فقط ولكن الثانى يستفيد بالطبع أكثر من الأول لوجود عامل هام آخر وهو التمرين وهناك كثيرون يمارسون

نوعا من الرياضة البدنية رغبة منهم فى إنقاص وزنهم وبعضهم يدعى أنه نجح فى ذلك بينما يظهر آخرون يأسهم والواقع أننا لو مثلنا جسم الإنسان بالسيارة والطعام الذى يتناوله بالبنزين فإننا نجد أننا لو تناولنا طعاما أكثر مما يحتاج إليه الجسم فى عمله اليومى خزن الزائد من الطعام على شكل جليكوز فى الكبد وعلى شكل دهن على بعض أجزاء الجسم مثله تماما مثل البنزين فى السيارة فإنه إذا لم يستعمل كل البنزين الموجود فى السيارة فى يوم ما بقى بعضه لليوم التالى ولكن إذا عرف الانسان مقدار استهلاك سيارته من البنزين لأمكنه أن يعرف بالضبط الكمية التى يحتاج إليها تماما لقطع مسافة معينة بحيث لايتبقى فى السيارة بنزين زائد عن الحاجة وكذلك الانسان إذا عرف حاجة جسمه بالضبط أمكنه أن يتناول من الاغذية كمية تعادل مايحتاج إليه الجسم بدون أن يزيد عن حاجته والواقع أن هناك بعضا من الناس تمكنوا بالتجربة من معرفة حاجة جسمهم بالضبط أو بالتقريب فيتناولون من الأغذية مايكفيهم وبذلك يحتفظون بوزنهم ثابتا زمنا طويلا وقد يتغير الوزن قليلا من يوم لآخر فى صعود وهبوط ولكنه يبقى على وجه العموم ثابتاً مدة طويلة بينما لايعرف آخرون مقدار مايحتاج إليه الجسم ويتناولون من الطعام أكثر من حاجتهم فيخزن الجسم الزيادة كما قدمنا وعلى مر الأيام يتكدس الشحم فيه وقد قام بعض الباحثين بأبحاث خاصة عن طريقة التخلص من الشحم الزائد بالتمرين فتوصلوا إلى النتائج الطريفة الآتية وهى أنه يلزم لكى يتخلص الإنسان من كيلو من الدهن فى جسمه أن يقوم بأحد الأعمال الآتية

١ - أن يجلس إلى مكتبه اثنتين وعشرين ساعة يوميا مشتغلا كما يشتغل عادة بمعدل ثمانية ساعات فى اليوم لمدة ثمانية أيام

٢ - أن يسير مسافة ٤٦٠ كيلو مترا بسرعة ثلاثة كيلو مترات فى الساعة

٣ - إذا كان بناءاً أن يرص ٣٩٤٦٢ طوبة

٤ - أن يسير ٢١٢ كيلومترا بسرعة ٥٫٥ كم فى الساعة

٥ - أن يلعب كرة نضد (بنج بنج) لمدة ٢٤ ساعة ونصف

٦ - أن يلعب السلاح لمدة ١٦ ساعة

٧ - أن يشتغل بنشر أخشاب لمدة ٢١ ساعة

٨ - أن يلعب على المتوازيين لمدة ١٥ ساعة

٩ - أن يسير مسافة ٥٤ كم بسرعة ٧ كم فى الساعة

١٠ - أن يصارع لمدة ١١ ساعة

١١ - أن يلعب كرة قدم فى مباراة حامية لمدة ١٠ ساعات

١٢ - أن يجرى ٥٦ كم فى ١٨ دقيقة

١٣ - أن يجرى مائة متر بسرعة ١١ ونصف ثانية ٢٥٨ مرة

١٤ - أن يرفع جسمه عن الأرض بيديه ١١٤٢٨ مرة

١٥ - أن يتسلق الهرم الأكبر ٢٤ مرة

وهذه كلها إحصائيات قد تكون فى غالب الأحوال غير عملية ولكنها تدل على أن الجسم لايخرج عن كونه آلة يجب أن يكون هناك توازن بين الوقود الذى يقدم اليها والمجهود الذى تقوم به والخطأ الحاصل هو أن الانسان لايمكنه أن يحفظ هذه النسبة بين غذائه ومجهوده وهناك نقطة أخرى جديرة بالذكر وهى أن التمرين فاتح للشهية فالشخص الذى يسير عدة كيلو مترات بقصد تقليل وزنه يعود بعد مسيره المسافة وشهيته مفتوحة للأكل وفى الغالب يأكل أكثر من المعتاد وبهذا يقضى على الغرض الأساسى من قطعه هذه المسافة وهو تخفيف وزنه وهناك صعوبة أخرى أمام الشخص البدين الذى يرغب فى تخفيف وزنه وهى أنه يضطر بسبب وزن جسمه الزائد أن يبذل مجهودا أكبر مما يبذله الشخص العادى كما أنه ليس لديه فى العادة قوة العضلات التى لغيره فليس لقلبه المقدرة على الاستمرار فى بذل المجهود وهذا كله يقلل من مقدرته على الوصول إلى ماينبغى ويجعل محاولته خطرة إلى حد ما خصوصاً إذا قام بمجهود عنيف حسب خطة يرسمها لنفسه أو حسب ارشادات شخص جاهل من الدخلاء على الرياضة البدنية ولا يعنى هذا أن تقليل الوزن بالتمرين الرياضى غير ممكن فقد ذكرت قبلا أمثلة للتمرين اللازم لتقليل الوزن ولكن أود أن أذكر أن الوزن يخف بعد التمرين مباشرة والسر فى ذلك هو أن هذا الوزن المفقود لايخرج عن كونه العرق الذى يتصبب من الإنسان من جراء التمرين وفى العادة يسترد الإنسان المقدار الذى فقده عند مايشرب ثانية بعدالتمرين ، وأعتقد أن الطريقة الطبيعية لتقليل الوزن هى بعدم العمل على زيادته أى بتقليل كمية الغذاء ولا أقصد بهذا أن يمتنع الإنسان عن أكل أنواع معينة من الطعام بل أن يقلل الكميات من كل الأنواع وكل طريقة لتخفيف الوزن لايراعى فيها تقليل كمية الطعام مقضى عليها بالفشل غالبا

ويلاحظ أيضا أن تقليل الغذاء وحده أوالسير على نظام خاص فيه بدون تمرين لايؤدى إلى تخفيف الوزن كما أن تناول قطعة من الحلوى أوالشكولاته بين وجبات الطعام قد تفسد النظام كله

ويمارس بعض الناس الرياضة بقصد الحصول على كمية أكبر من كريات الدم الحمراء فى الجسم والواقع أن شيئاً من ذلك لايحدث ، والذى يحدث بالفعل هو أن الخلايا الدموية القديمة التى تتكون منها الكريات الحمراء والبيضاء فى الدم تتلاشى ويحل محلها خلايا صغيرة مرنة نشطة .

أما الذى يمارس الرياضة البدنية ليزداد طولا فإنه مخطئ ولن يصل إلى غرضه رغم تدجيل بعض الناس بإمكان ذلك بل أذهب أكثر من ذلك إلى القول بأن التمرين الكثير يحد من نمو العظام الطويلة .

أما التمرين للحصول على مرونة وحرية الحركة فى المفاصل فنتيجته لابد وأن تكلل بالنجاح ولو أن هناك بعض الحركات الخاصة كما فى الملاكمة والجرى وكرة القدم قد لاتساعد المفاصل كثيرا فى هذا السبيل .

وأنصح الجميع بأن يعملوا على أن تكون أجسامهم مرنة لما فى ذلك من فائدة لهم وقد تكون مرونة الجسم أهم بكثير من قوته

ومما لاشك فيه أن التمرين المعتدل المعطى بطريقة فنية صحيحة يفيد فى تنشيط الجهاز الهضمى ويقوى عضلات البطن ويمنع حصول آلام العادة الشهرية عند السيدات ويحسن بالإنسان حين يذهب للملعب أن يركز كل أفكاره فى اللعب وأن ينسى أو يتناسى العالم الخارجى كله وما فيه من متاعب وهموم وسيجد أنه بذلك يفيد نفسه فائدة كبيرة .

وعلى كل إنسان أن يختار لنفسه مايميل إليه من أنواع الرياضة حتى تكون الفائدة العائدة إليه من ممارستها أعظم لأنه بينما يجد شخص ما لذة فائقة فى القيام ببعض التمرينات البدنية اليومية تجد آخر لايطيق أن يقوم بذلك ويفضل عليها أن يلعب التنس مثلا

ويقول أستاذى دكتور ماكنزى إنه يعتقد أن كل الشقاء الموجود فى العالم ترجع أسبابه إلى علل جسمانية وهو يشبه الجسم بالسيارة أيضاً ويقول إنه لا يعنى مقدرة الشخص على قيادة سيارة أنه يعرف كل دقائقها فمثل هذا الشخص يحسن به أن يهتم بإعطاء السيارة كفايتها من البنزين والزيت والماء وألا يشغل نفسه بدقائقها الأخرى وكذلك جسم الإنسان يحسن ألا يدخل الإنسان فى تفاصيل تكوينه وأجهزته وأن يكتفى بأن يعامله معاملة حسنة بأن يعتدل معه فى كل شىء ولا يرهقه بالعمل الكثير أو يتركه بدون عمل حتى يصدأ

والخلاصة أن سؤالنا لماذا نمارس الرياضة البدنية ؟ مما يسهل على الطفل الإجابة عنه لأنه سيقول

بكل بساطة إنه يلعب لأنه يجد فى اللعب تسلية جميلة أما الكبار فيجدون فى الإجابة عليه صعوبة كبرى لأنهم يحسبون حساب عوامل كثيرة مثل الفوائد أو المضار التشريحية والنفسية والعضوية وفوائد ومضار هذا وذاك وما يقوله هذا وما يقوله الآخر مما لا يقع تحت حصر وكل هذا حسن ولكن الأحسن منه أن يترك الإنسان هذه الأشياء كلها للإخصائيين فيها يبحثون ويتناقشون ويدلون بآرائهم كما يريدون ونكتفى لأنفسنا بأن نبحث عن اللعبة أو الرياضة أو التمرين أو الحركة التى تناسبنا وتنيلنا غرضنا وهو التسلية والقوة والتحمل والمرونة والصحة والسعادة والسلام

غذاء الرياضى

سئلت كثيراً من شبان رياضيين عن أنواع الأغذية التى يحسن بهم تناولها ، وليس من السهل الإجابة على ذلك بصفة عامة إذ تختلف الأجسام كثيراً فى أنواع الأغذية التى تستسيغها وتستفيد منها .

ولكنى سأحاول فيمايلى التحدّث بصفة عامة عن الغذاء اللازم للشخص الرياضى العادى الذى يقوم برياضته بقصد حفظ نشاط جسمه فقط ، أما الرياضى الذى يقصد من رياضته الحصول على بطولة أو ما شابهها فقد يكون الأنسب وصف غذاء شخصى له وهذا مالا أحاوله الآن

ويجدر بى أن ألفت النظر إلى أن الغذاء وحده قد لايكفى للوصول للغرض المقصود إذ يجب بجانب ذلك أن يعيش الإنسان عيشة صحية مستفيداً من الشمس والهواء الطلق إلى أقصى حد، إذ ليس هناك فائدة من تناول الغذاء الصحيح المناسب والمعيشة فى مكان غير صحى لا تنفذ إليه الشمس ولا يتجدّد هواؤه .

ولما كان الجسم يتكوّن من عدّة مواد بنسب خاصة كالآتى :

ماء	٦١ ر ٠٠	٪
أملاح	٥ ر ٥٠	٪
بروتين	١٨ ر ٠٠	٪
سكرونشويات	٠ ر ١٠	٪
دهن	١٥ ر ٤٠	٪

فلحفظ الجسم سليما يجب أن تبقى هذه المواد فى الجسم بنفس هذه النسبة دائماً فزيادة أو نقصان نسبة إحدى المواد عن ذلك قد تسبب للجسم أمراضاً فمثلا إذا زادت نسبة السكر فى الجسم تسبب عنه مرضه بداء السكر .

ولحفظ هذه المواد فى الجسم بالنسبة المطلوبة يجب أن يحتوى الغذاء اليومى للشخص على أنواع من الأغذية تحتوى على كل هذه المواد ، وهذا هو سبب التوصية بعدم قصر الأكل على صنف واحد أو صنفين ووجوب التنويع إذ باستثناء اللبن وإلى حد ما البيض لا يوجد غذاء واحد يحتوى على كل هذه المواد فى آن واحد ، وفى حالة تعاطى اللبن وحده يجب أن يشرب الشخص ثمانية أرطال يومياً لكي يعطي الجسم حاجته الكافية لتمكينه من القيام بوظائفه وقد

لايكون تناول مثل هذا المقدار مستساغا للنفس دائما .

وليس السبب الصحى فى التوصية بالتنويع فى الأكل هو كل السبب بل هناك نقطة أخرى لها أهميتها أيضا وهى وجوب أن يكون الغـذاء مقبولا لدى النفس وجالبا الشهية لأن الطعام الذى تعافه النفس لا يستفيد الجسم منه الفائدة المرجوة .

ولكى نصل إلى ذلك الغرض وهو التنويع فى أصناف الأغذية يحسن بنا أن نولى وجهنا شطر المزارع والحدائق ففيها كفايتنا إذ منها نحصل على اللبن والبيض والدقيق والخضروات الطازجة والفواكه الناضجة ، فإذا وضعنا نصب أعيننا أن يكون هناك دائما بين ألوان طعامنا صنفا أو أكثر من هذه الأشياء فإننا نكون حينئذ متخذين الطريق الصحى الصحيح فى التغذية .

وفيما يلى فوائد بعض أصناف الأغذية الهامة ونبدأ باللبن الذى يجب أن يكون أحد الأصناف التى يجب أن نتناولها يوميا إذ أنها تحتوى على كل مايلزم لحفظ صحة الجسم ، ولايمكن المبالغة فى شرح ضرورة هذا الطعام للصغار والكبار فإنه يقوم للجسم بعمليتين هامتين الأولى تحوله إلى المادة التى يتكون منها اللحم الذى يكسو عظام الجسم والثانية أنه يعطى الجسم حرارة كما أن فيه السكر الذى يولد فى الجسم نشاطا والأملاح التى تساعد فى بناء عظام الجسم والفيتامين الضرورى للصحة ولذا يحسن أن نتخذ لأنفسنا شعارا نضعه نصب أعيننا وهو أن نشرب لبناً كثيراً دائما !

ويحتاج جسم الرياضى العادى إلى رطل واحد من اللبن يوميا وليس هذا بكثير خصوصا وأنه يباع بسعر رخيص إذا قورن سعره بسعر المواد الأخرى ، وقد يقول بعضهم إنه لايحب اللبن أو إنه لا يهضمه بسهولة وهذا حقيق ولذلك سبب هو عدم تناوله بالطريقة الصحيحة إذ أن مايحدث فى مثل هذه الحالات هو شرب جرعات كبيرة منه بسرعة وبكثرة فى حين أنه يجب شربه ببطء جدا وتناول قليل من الخبز أو البسكويت معه وحينئذ تزول الشكوى منه ، وشرب اللبن فى وقت متأخر من الليل قبل النوم قديسبب سوء الهضم إذا أن الموادالدهنية التى فيه تزيد العبء على الكبد الذى يجب أن يأخذ راحته بعد اشتغاله طول اليوم وينشأ عن ذلك عسر الهضم ولذا يجب عدم تناول اللبن قبل النوم فى وقت متأخر من الليل ، وتسهيلا لهضم اللبن لهؤلاء الذين لايهضمونه بسهولة يمكن إضافة ماء الصودا إليه ، وإذا خلط اللبن مع ماء الشعير بنسبه النصف لكل منهما كان من ذلك شراب لذيذ منعش .

والبيض هو الغذاء التالى للبن بالنسبة لفوائده ، ويجب أن يكون أحد الأصناف التى يتكون

منها الغذاء اليومى أيضاً ، والبيض غنى بما فيه من مواد لبناء الجسم وحفظ حرارته فبياض البيض هو الذى يبنى أنسجة الجسم وصفاره هو الدهن الذى يحفظ حرارته

وإذا شاء الرياضى أن يتناول غذاء نافعاً لجسمه من جميع الوجوه فليس هناك خير من تناول بيضة مع نصف رطل من اللبن المسخن تسخيناً هيناً

والجبن غذاء آخر كبير المنفعة إذ يحتوى على نسبة عالية من المواد اللازمة لبناء الجسم ونحو ٣٠ فى المائة من المواد الدهنية ولكن الجبن وحده لا يكفى كأكلة كاملة للجسم بل يجب أن توجد بجانبه أصناف أخرى كما يجب مضغه جيداً تسهيلا لعملية الهضم ولإفادة الجسم منه لأقصى حدّ ، وقد يبدو غريباً قولنا إن القيمة الغذائية للجبن أعظم بكثير من القيمة الغذائية للحم إذا قورن سعر كل منهما بالآخر ولكن هذه هى الحقيقة

والسمك غذاء طيب ومفيد للجسم أيضاً ولو أن بعض أنواعه فيها نسبة الماء عالية جدا ونسبة المواد الدهنية ضئيلة وهذا مما يقلل من فائدته للجسم بعض الشىء ومن الغريب أن الناس يمتنعون عن شراء الأنواع الرخيصة من السمك عملا بمبدأ « الغالى ثمنه فيه » ولكن لكل قاعدة شواذ وهنا فى حالة السمك كثيراً ما تكون القيمة الغذائية لبعض أنواع السمك الرخيصة أعلى بكثير من أصنافه الغالية ، ويحتوى السمك على نسبة عالية من الفوسفور الذى يتحدثون بفائدته العظيمة للمشتغلين بعقولهم إذ يقولون إنه غذاء للعقل ! ولكن لم يثبت ذلك علميا بعد وقد لا تعدو المسألة أن تكون خرافة لا أساس لها ، وسمك البحار أكثر فائدة من سمك الأنهار على وجه عام .

والأرز وحده لا يكفى لتغذية الجسم وسدّا لهذا النقص يحسن أكله مع البيض أو الجبن أو اللبن أو إضافته للحساء ولطهيه يلاحظ إضافة مقدار قليل جدا من الماء إليه حتى يتشربه بدلا من إضافة ماء كثير ثم تصفيته بعد ذلك إذ أن الماء المصفى يأخذ معه كثيراً من الأملاح وبذا يفقد كثيراً من قيمته الغذائية

والبقول كالفول والعدس لها قيمة غذائية كبرى ولو كان بها مواد دهنية بنسبة أعلى مما تحتويها لكانت غذاء كاملا ولكن يمكن سدّ هذا النقص بإضافة مواد دهنية إليها ، والعدس بصفة خاصة غنى جدا بالبروتين الذى يبنى أنسجة الجسم كما أنه يحتوى على الكبريت وهو من الأملاح المفيدة للجسم .

والبطاطس غنى بما فيه من المواد النشوية والأملاح وتتوقف قيمته الغذائية على طريقة طهيه

فإذا قشر ثم سلق ضاع ما به من أملاح والأحسن سلقه أولا بقشره ثم تحميره بعــد ذلك ويحسن إضافة قليل من ملح الطعام إليه أثناء سلقه وبذلك يجد منه الإنسان أكلة متزنة تحتوى على مواد دهنية ونشوية وبروتين .

والخبز يشبه البطاطس من وجوه كثيرة ولكنه يفوقه من حيث قيمته الغذائية فإذاماأخذنا مثلا كميتان متساويتان من البطاطس والخبز فإننا نجد أن الفائدة التى تعود على الجسم من أكل الخبز أكثر بكثير من التى تعود عليه من أكل البطاطس !

والخضروات الطازجة والفواكه غنية جدا بالفيتامين بأنواعه ولذا يحسن الإكثار من أكلها وقد تكون هذه هى أهم الأغذية العامة وقد أردت بشرح القيمة الغذائية لكل منها أن أعطى فكرة لكل شخص لاختيار ما يناسبه من هذه الأغذية لكى يصل إلى النتيجة المنشودة وهى إبقاء المواد التى يتكون منها الجسم فيه بنسبتها الصحيحة وله أن يختار منها ما يناسبه وما تستسيغه وتشتهيه نفسه .

وأخشى أن أكون قد خيبت أمل بعض الذين رأوا عنوان مقالى وقرأوه ولم يجدوا فيه ما كانوا يتوقعونه أو ينتظرونه وهو ذكر قوائم بألوان الطعام وذلك لأن مثل هذا العمل غير عملى وغير مناسب أو منتج إذ أن أنواع الأطعمة كثيرة جدا وطرق طهيها متعددة وتختلف هذه الأنواع بالنسبة لفصول السنة أيضاً ولكن يكفى ذكر بعض أنواع الأغذية العامة وترك كل شخص ليختار منها ما يناسبه .

التمرينات البدنية اليومية

ليست الرياضة البدنية مادة محدودة أو مهارة خاصة بل هى الطريقة التى نعرف بها كيف نعيش .

وموضوع هذا البحث هو التمرينات البدنية اليومية والغرض منها أن يحافظ الإنسان على صحته ونشاطه وقوته وشبابه .

ويكاد البحث فى هذا الموضوع يقسمه إلى أربعة أقسام أو نقط هى :

أولا - ما هو العمل أو ما هى التمرينات التى يحتاج الإنسان لعملها أو لتأديتها ؟

ثانيا - ما هى مقدرتنا على تأدية هذه التمرينات أو الحركات ؟

ثالثاً - كيف نؤدى هذه التمرينات كما يجب أن تؤدى ومتى نؤديها ؟

رابعاً - كيف نعرف نتيجة عملنا ونتأكد أننا نتقدم نحو الغرض الذى نسعى للوصول إليه ؟

فعن الجزء أو النقطة الأولى التى تبحث عن التمرينات التى يحتاج الإنسان لتأديتها أقول إن الغرض الأصلى من هذه التمرينات أولا وقبل كل شىء هو أن يكون الإنسان مرن الجسم قويا نشيطا قادراً على تحمل مشقة العمل والحياة وعلى بذل المجهود اللازم لنا لكى نعيش ، وأقصد بالمرونة أن تكون عضلات الجسم ومفاصله قادرة على الحركة فى جميع اتجاهاتها لأقصى حدود حركتها لأنها إذا لم تتحرك كذلك فيكون مثلها كمثل مفصل الباب الذى علاه الصدأ وما صدأ المفاصل إلا الروماتزم الذى يجعل حركتها متعسرة ومؤلمة ، ولا يقصد بكلمة القوة هنا تلك العضلات الفولاذية الكبيرة فهذه أشياء قد انقضى عهدها ومضى إذ قد رفعت الآلات عن عاتقنا مهمة رفع أوجر أو تحريك الأشياء الثقيلة وأصبح المجهود الذى يحتاج إليه الإنسان أو العامل فى عمله قليلا جداً بالنسبة لما كان عليه منذ خمسين سنة مثلا وأصبح كل ما يطلب من الإنسان هو أن يكون قويا بالقدر الكافى فقط لهذا المجهود الذى يمكن تقدير أقصى حدوده بثقل جسم الإنسان نفسه أى أن الإنسان يجب عليه أن يكون قويا بالقدر الذى يكفيه لكى يحمل أو يتحمل ثقل أو وزن جسمه !

ولا تزيد التمرينات التى نحتاج لتأديتها للوصول إلى هذا الغرض عن عدة حركات سهلة لا تحتاج لوقت أو عناء كبير على أن نقوم بتأديتها بانتظام وبإخلاص وعن يقين واعتقاد ثابت بفائدتها .

ويجب أن يتوفر فى هذه التمرينات أو الحركات شرط أساسى هام هو أن يكون من نتيجة تأديتها تحريك كل عضلات ومفاصل الجسم بدون استثناء بحيث تكون الحركة لاقصى حدودها فتكون منها حركات للرقبة والكتفين والجذع والركبتين والقدمين الخ ...

وثمة شرط آخر يجب أن يتوفر فيها وهو أن تؤدى بترتيب خاص يتفق وحاجة الجسم الطبيعية فتكون سهلة عندالابتداء وتتدرج فى الصعوبة حتى تصل إلى أقصاها عند أوبعد الوسط بقليل ثم تعود إلى التدرج فى السهولة حيث تنتهى كما ابتدأت ، ولكى يمكن تذكرهذا الترتيب يحسن بالإنسان أن يلاحظ الابتداء فى تمرين الجسم من أعلا لاسفل فيبدأ بالرقبة فالذراعين فالجذع فالساقين ولا شك أنه من السهل جدا تذكر هذا الترتيب لانه طبيعى ! ...

أما التمرينات أو الحركات التى يحتاج الإنسان لتأديتها للوصول لهذه الأغراض فهى :

١ - تمرين للرقبة مثل لفت الوجه يساراً ويميناً لأقصى حدّ .

٢ - تمرين للذراعين مثل ثنى ومد الذراعين أماما وجانبا ولأعلى ولأسفل بنشاط

٣ - تمرين للجذع مثل ثنى الجذع أماما ولأسفل مع ملاحظة عدم ثنى الركبتين

٤ - تمرين ثان للجذع مثل ثنى الجذع جانبا يسارا ويمينا .

٥ - تمرين للساقين مثل رفع العقبين وثنى الركبتين .

وبعد أداء هذه التمرينات نكون قد انتهينا من تمرين أجزاء الجسم من أعلى لأسفل بصفة عامة فنعود بعدها إلى تمرين الجسم دورا ثانيا مع قليل من التخصيص .

٦ - فنعطى تمرينا للكتفين والصدر مثل رفع الذراعين أماما بحذاء الكتفين ثم فتحهما جانبا وللخلف قليلا مع رفع العقبين

٧ - ثم تمرين للبطن بالاستلقاء على الظهرورفع الركبتين الواحدة بعد الأخرى وحضنها إلى الصدر

٨ - ومن وضع الاستلقاء السابق رفع الساقين قليلا عن الأرض نحو ٤٥° ثم فتحهما وضمهما عدة مرات بدون ثنى الركبتين

٩ - ثم من نفس الوضع السابق رفع الجسم لأعلى مايمكن عن الارض حتى يرتكز على طرفى الكتفين والرأس ثم تقليد حركة الدراجة بالساقين .

١٠ - ثم تمرين آخر للجذع من الجلوس وهو لف الجذع يسارا ويمينا .

١١ - ثم تمرين هام جدا يفيد الجهاز الهضمى أكبر فائدة وهو ثنى الجذع أماما ولأسفل

ووضع اليدين على الأرض خارج القدمين ثم ثنى الركبتين ومدهما .

١٢ — وننهى سلسلة التمارين بتمرين لتهدئة الجسم ولإعادة الحركة أو الدورة الدموية لسرعتها الطبيعية وهو رفع الذراعين جانبا وخفضهما مع رفع العقبين وخفضهما أيضا ببطء .

هذه هى التمرينات التى يحسن بنا أداؤها يوميا مرة على الأقل ومرتين إن أمكن .

ونعود بعد ذلك للقسم الثانى من البحث وهو الخاص بمقدرتنا على تأدية هذه التمرينات إذ لاشك أن مقدرتنا على تأديتها تختلف باختلاف أعمارنا واستعدادنا الطبعى ولكن هناك قاعدة ذهبية إذا اتبعها كل منا أمن على نفسه وهى أن يؤدى كل تمرين أو حركة عددا من المرات حتى يتعب منه فيتركه إلى غيره إذ لافائدة من تأدية الحركة بعد أن تتعب العضلات ولا فائدة كبيرة أيضا إذا لم تكرر الحركة العدد الكافى من المرات حتى تتعب العضلات .

وهذا ينقلنا للنقطة الثالثة من نقط الموضوع وهى : كيف نؤدى هذه التمرينات كما يجب أن تؤدى ومتى نؤديها ؟

أما كيف نؤديها فيكون كما يأتى :

يستعد الإنسان لتأديتها بأقل ما يمكن من الملابس ولما كان من المفروض أنها تؤدى فى الغالب فى غرفة النوم الخاصة فلا مانع من أن يكون الجسم عاريا إلا مما يستر العورة لكى تكون الحركة حرة ولأقصى حدودها ويبدأ الإنسان بتدفئة جسمه وتنشيط الحركة الدموية بأى تمرين عام كالقفز والوثب بأى شكل من الأشكال .

ثم يبدأ التمارين التى ذكرت سابقا وهى :

١ — لفت الوجه يسارا ويمينا لأقصى حد ويلاحظ أن الجسم لايتحرك كله بل تكون الحركة محدودة بالرقبة فقط فيلتفت الشخص يمينا ويسارا حتى يشعر أن عضلات الرقبة قد تعبت فيتركه للتمرين الثانى

٢ — وهو ثنى الذراعين ومدهما أماما ثم ثنيهما ومدهما جانبا ثم ثنيهما ومدهما لأعلى ثم ثنيهما ومدهما لأسفل ، ويلاحظ أن تكون حركة الذراعين قوية أثناء تأدية هذا التمرين حتى ليشعر الإنسان بأنه يكاد يملخ ذراعيه من جسمه عند كتفيه ! ولا حاجة بى لشرح الفائدة من هذا التمرين لأنها واضحة إذ أنها تكسب عضلات الذراعين المرونة اللازمة لها .

٣ — وننتقل من تمرين الذراعين إلى تمرين الجذع وهو فتح الرجلين ثم ثنى الجذع أماما ولأسفل مع محاولة لمس الأرض باليدين أو بأطراف الأصابع أربعة مرات على التوالى ثم

مدّ الجذع لأعلى بعد ذلك ثم تكرير ذلك عدة مرات مع ملاحظة أن يحاول الإنسان لمس الأرض كل مرة أكثر من سابقتها ويلاحظ أيضا أنه يجب عدم ثني الركبتين مطلقا أثناء تأدية هذا التمرين ومد الجذع لأعلى بين كل مرة والأخرى ضرورى لكيلا يزيد ضغط الدم كثيرا على العينين والرأس والوجه على العموم إذا ما استمر الإنسان ثانيا جذعه لأسفل مدة طويلة وهذا التمرين مفيد جدا للعمود الفقرى لأنه يشد فقراته عن بعضها ويفيد فى إطالة جسم الانسان قليلا إذ يبعد المسافة بين الفقرات ويستعمله كثيرون كتمرين لإطالة الجسم كما نرى فى الإعلانات التى يكتبها بعضهم عن ذلك وهى أنهم قادرون على إطالة الجسم بضعة سنتيمترات وذلك بجعل العمود الفقرى مستقيما بدلا من أن يكون مقوسا .

٤ ـ وبعد ذلك نثنى الجذع جانبا يسارا ويمينا بحيث تكون الحركة من أعلى الجسم عند الصدر

٥ ـ ثم ننتقل لتمرين الساقين متدرجين من أعلى لأسفل كما قلت أولا ونجد أن التمرين المشهور وهو رفع العقبين وثنى الركبتين من أحسن التمارين لذلك .

وبتأدية هذا التمرين نكون قد انتهينا من تمرين أجزاء الجسم بصفة عامة ولكننا لن نكون قد انتهينا من عملنا إذ تبدأ بعد ذلك دورة أخرى الغرض منها تحريك وتمرين أعضاء الجسم التى لم تنل نصيبا كبيرا فى الدورة الأولى العامة ولذا تكرر الدورة بنفس الترتيب السابق مع تخصيص قليل ونترك الرقبة هذه المرة ونبدأ

٦ ـ بالكتفين والصدر بأن نرفع الذراعين أماما لمستوى الكتفين ثم نفتحهما جانبا فى نفس المستوى وللخلف قليلا ويكون الكفان مواجهين لأسفل أثناء تأدية هذا التمرين الذى يفتح القفص الصدرى ويزيد اتساعه وتقوى تبعا لذلك حركة التنفس وكلنا يعلم علاقة التنفس بالدورة الدموية وتنقية الدم بعد فساده . وتستفيد عضلات الكتفين أيضا من هذا التمرين من مجرد وضع الذراعين فى مستوى الكتفين

وإذ نكون قد تعبنا من الوقوف قليلا فلا مانع من أن نؤدى الحركات التالية ونحن مستلقون على ظهورنا وأولها

٧ ـ يكون بحضن الركبتين إلى الصدر الواحدة بعد الأخرى . ثم بعد ذلك

٨ ـ رفع الرجلين قليلا عن الأرض نحو ٤٥° ثم فتح الرجلين وضمهما وهما فى هذا الوضع عدة مرات . ثم بعد ذلك

٩ ـ رفع الرجلين والوسط لأعلى ما يمكن حتى يرتكز الجسم على الكتفين والرأس ثم

تقليد حركة تدوير الدراجة وهذه الحركات الثلاثة مفيدة جدا للأجهزة الداخلية من الجسم وللبطن ثم نقف بعد ذلك لكى نؤدى تمرينا أو حركة على جانب عظيم من الأهمية إن لم تكن أهم كل هذه الحركات وهى :

١٠ - الوقوف معتدلا ثم ثنى الجذع أماما ولأسفل ولمس الأرض باليدين خارج القدمين ثم ثنى الركبتين ومدهما عدة مرات والجسم فى هذا الوضع وهذا التمرين يعدّ بمثابة عملية تدليك للجهاز الهضمى ويعتبر هذا التمرين من أحسن التمرينات كعلاج ضد الإمساك الذى لن يصاب به قط من يؤديه كل يوم . ثم نختم تمريناتنا اليومية

١١ - بتمرين رفع الذراعين جانبا وخفضهما مع رفع العقبين ببطء والغرض منه تهدئة حركة الجسم وإعادة الدورة الدموية وحركة التنفس لسرعتهما الطبيعية

ويبقى بعد ذلك الجزء الثانى من هذه النقطة وهى التى تبحث عن الوقت الذى تؤدى فيه هذه الحركات وإنى أعتقد أن أفضل الأوقات لذلك هو الصباح المبكر قبل تناول الإفطار أو فى المساء قبل النوم مباشرة بشرط أن يكون قد مضى على تناول العشاء وقت كاف لا يقل عن ساعة كاملة ويحسن جدا تأديتها مرتين بدلا من مرة واحدة فى هذين الوقتين .

أما كيف نعرف نتيجة عملنا ونتأكد أننا نتقدم نحو الغرض الذى نسعى للوصول إليه بتأدية هذه التمرينات فمسألة سهلة جدا لأنها تتعلق بنا شخصيا فسنشعر إذا أديناها على وجهها الصحيح بالأدوار التالية :

ا - فى اليوم التالى لتأديتها شعور عام بألم فى كل عضلات ومفاصل الجسم يجعلنا غير قادرين على تحريكها بسهولة فتؤلمنا الحركة من أى نوع ولا يجوز أن يخيفنا ذلك مطلقاً لأنه أولا لن يدوم أكثر من بضعة أيام يزول بعدها نهائيا وثانياً لأنه دليل على أن عضلات الجسم قد استفادت حقيقة من التمرين وأنها بدأت تستيقظ بعد نومها الطويل ووجدت أن الغشاء الذى يلتف حولها قد أصبح ضيقاً وصغيراً لا يناسبها فى عهدها الجديد لأنها تريد أكبر منه فيحدث تمدد واتساع هذا الغشاء ومن هنا نشعر بالألم ولكن ليس منه أى خطر مطلقاً بل إنه فى اعتقادى علامة حسنة ومفرحة على أن العضلات ستنمو وستزيد حجما . ويجب ألا يكون هذا الشعور سبباً فى أن نكف عن التمرين إلى أن يزول الألم فهذا خطأ بل يجب أن نستمر فى تأدية الحركات لتبقى للعضلات مرونتها ولا نجعلها تستكين مرة أخرى وإذا توقفنا إلى أن يزول الألم فإنه سيتجدد عقب كل مرة نبدأ فيها !

ب — وسنرى بأعيننا فوق كل ذلك وبعد أسبوع أو أكثر قليلا التقدم السريع الملموس فى

صحتنا وزيادة نشاطنا وسنشعر بسعادة وانشراح أجد من الصعب تفسيرهما وهذا الشعور يكون نتيجة الشعور بالصحة والقوة .

هذه التمرينات ... لن تحتاجوا فيها إلى شيء مطلقاً سوى قليل من مجهودكم الشخصي تبذلونه فى تأديتها يوميا وبإخلاص وبدون انقطاع وقد يتبادر إلى ذهن بعضكم أن المشقة الجثمانية التى تصادف الإنسان فى عمله اليومى كافية جدا لتمرين الجسم ولكن الأمر فى الحقيقة بعكس ذلك لأنه فى العادة يحتاج الإنسان لجزء خاص من عضلات جسمه ليستعمله فى تأدية وظيفته بينما لا تجد أجزاء الجسم الأخرى أى فرصة للحركة والتمرين أما هذه التمرينات فإنها تحرك الجسم كله ولا تترك جزءاً منه بدون تمرين فمهما كان الانسان متعباً فى آخر اليوم فليذكر أن بضعة دقائق تصرف فى تأدية هذه التمرينات تفيد أكثر مما يفيد صرف هذه الدقائق فى النوم لأن الانسان إذ يؤديها يطرد من شرايين جسمه المواد الراسبة التى تسبب التعب الذى يشعر به

وكلمة أخيرة هى أننا لا نريد لمصرنا العزيزة رجالا مخنثين ضعافا صفر الوجوه مطبقى الصدور أكتافهم وظهورهم مقوسة ومنحنية بل نريد لها شباناً أصحاء أقوياء قادرين على تحمل المشقات يشعرون بقوتهم وبعظمة أمتهم والتربية البدنية هى الوسيلة التى تحصل بها البلاد على الشباب القوى الصحيح الذى تريده .

بين النوادى والمقاهى

كنت أتحدث مرة مع بعض أصدقائى من المدمنين على الجلوس فى المقاهى مبيناً لهم أضرار هذه العادة من الوجهتين الصحية والاجتماعية وقد كان ردهم علىّ أنهم يكرهون الجلوس على القهاوى ولكنهم يجدون أنفسهم مرغمين على ذلك لعدم وجود أندية تقدر على اجتذابهم إليها قدرة المقاهى على ذلك فبينما نجد أن المقاهى عامرة دائماً بزبنها من الصباح المبكر إلى ساعة متأخرة من الليل أو بتعبير أدق إلى ساعة مبكرة من الصباح نجد أن المسألة فى النوادى بالعكس فليس عليها أى إقبال مطلقاً إلا فى فترات قصيرة ومتباعدة جدا وتلك لعمرى ظاهرة خطيرة فى حياتنا الاجتماعية إذ أن ما تخسره البلاد بسبب عادة الجلوس على المقاهى لا يقوم بمال وأضرب لذلك مثلا وهو أننى كنت نقلت إلى أسيوط للعمل بها فعند وصولى إليها قابلت صديقاً قديماً كان زميلا لى فى عهد الدراسة وكانت مقابلتنا مصادفة ولم يك لى علم أنه بأسيوط فسألته متى حضر إليها فقال إنه بها منذ أربعة أعوام فقلت له وأين أجدك فقال فى قهوة كذا تجدنى يوميا من الساعة الرابعة بعد الظهر إلى الحادية عشرة وأحياناً إلى منتصف الليل !! ... فتركته مشمئزا لحياته هذه إذ كيف يقدر الإنسان على احتمال مثل هذه الحياة التى تجرى على وتيرة واحدة وكيف يتهاون شخص متعلم مثله ويضيع هذه الأوقات الثمينة فيما لا طائل تحته ـ تصور أربعة أعوام يقضى الإنسان ثلثها جالساً على كرسى فى مقهى لا يفعل فى أثنائها شيئاً منتجاً ولا يستفيد جسمه أو عقله أى فائدة ولا يرى بعينيه أبعد من الجانب الآخر من الشارع ولا تسمع أذنيه سوى أصوات الباعة المزعجة ! ... إن مثل هذه الحياة إن جاز تسميتها حياة تعد فى نظرى انتحاراً بطيئاً ، إنها تضيق دائرة الفكر وتحصره حصراً فى أضيق الحدود ، إن مثل هذه الحياة لا تعطى الفرصة للشخص ليرى أبعد من أنفه نظريا وعمليا ! ... نعم قد ينبغ هذا الشخص فى لعب الطاولة أو الدومينو ولكن ما فائدة النبوغ فى ذلك ومن هو الذى لا ينبغ إذا لعب يوميا هذه الساعات الطوال كل هذه السنين الطويلة إننا لو جئنا بحيوان وجعلناه يقوم بشىء ما يوميا ولمدة طويلة لابد أن ينبغ ويبرع فيه ويتقنه وأعمال الحيوانات التى نشاهدها فى السرك شاهدة على ذلك ـ إذن لا فخر لأحد من هذه الناحية ؛ ومن الانصاف عدم قصر اللوم على من يجلس فى المقاهى فقط فقد يكون لهم بعض العذر ولكن من الواجب أن نعتب على رؤساء النوادى ومديريها ومنظميها فإنهم لم يقوموا بواجبهم ولم يؤدوا الأمانة التى فى عنقهم فتركهم النوادى

بدون أى محاولة للعمل على جذب الأعضاء إليها كما يفعل أصحاب المقاهى الذين لايفتأون يدخلون من ضروب التحسين فيها ما يدعو لاستبقاء زبائنهم وجذب الناس إليها فتارة بما يقدمون من مأكولات ومشروبات شهية ويميل المصرى بطبعه إلى ذلك ! وآونة بتنويع أنواع التسلية التى يقدمونها ومسايرة التقدم فإنه لما بدأ يعم استعمال الراديو مثلا كانت هذه المقاهى أسبق المحلات إلى استعمالها لتسلية هؤلاء الزبائن وتضاعف بسبب استعمالها إقبال الناس على المقاهى وكل ذلك تقدمه بأجر رخيص ـ يحدث كل هذا بينا لانرى من جانب النوادى أى محاولة أو عمل يدعو لاجتذاب الأعضاء إليها أو تسليتهم ـ ولو أن بعض النوادى قد فطن لذلك وقام ببعض ضروب الإصلاح ولكنها لم توفق مثل المقاهى خصوصاً فى الجانب المادى منها فإن النادى يكلف العضو نفقات كثيرة لايرى الإنسان مبرراً لإنفاقها خصوصاً وهو يعلم أنه يمكنه الحصول على نفس الشىء بنفقة أقل من ذلك بكثير ومن العبث أن ندعو الناس للتضحية مع عدم وجود دواعى أو أسباب أو بواعث تحملهم على الاعتقاد بفائدة هذه التضحية ...

والعلاج لهذه الحال السيئة المؤلمة لايكون إلا بقيام النوادى الرياضية بمجهود كبير لجذب أعضائها إلى دورها ولا يكون ذلك متيسراً إلا إذا قدمت لهم من ضروب التسلية الرياضية والاجتماعية مايدعوهم إلى هجر المقاهى والمواظبة على الذهاب للنوادى ولا يتم ذلك إلا إذا غيرت النوادى خطتها التى تسير عليها وهى خطة الاكتفاء بتكوين فريق أو اثنين لكرة القدم بها إذ أنه رغماً من أن كرة القدم رياضة مفيدة ومسلية إلا أنها محدودة فليس فى إمكان كل شخص أن يمارسها ولا تناسب كل سن ولا يمكن لعبها فى المساء وتحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين لإمكان لعبها فكل هذه الأسباب تجعل لعب كرة القدم غير متيسر لكل شخص هذا طبعاً بصرف النظر عن الاعتبارات الأخرى

أما إذا قدم النادى لأعضائه أنواعاً مختلفة من الألعاب الرياضية والاجتماعية فإن الحال يتغير وبذا لا يجد العضو نفسه مضطرا لهجر النادى والجلوس بالمقهى

والنادى بتقديمه أنواعا مختلفة من الألعاب وغيرها يوجد بهذه الوسيلة لكل عضو الرياضة التى توافق سنه ومزاجه فهناك من الألعاب الرياضية خلاف كرة القدم الشىء الكثير مثل الهوكى وكرة السلة والكرة الطائرة والريشة الطائرة والجولف والتنس والقوس والنشاب والألعاب على الأجهزة وكثير غير ذلك وبعضها يحتاج إلى استعداد كبير من جهة المكان والأدوات ولكن بعضها لايحتاج إلى مكان كبير أو أدوات كثيرة كما أن بعضها يمكن ممارسته بكل سهولة

لأى شخص بصرف النظر عن سنه أو مقدرته المالية وبهذه الطريقة يجد كل عضو الرياضة التى تصبو إليها نفسه ويمكنه أن يمارسها فى الوقت الذى يناسبه وبذا يمكنه أن يحافظ على نشاطه وقوة جسمه فلا يهرم قبل الأوان.

ويجب ألا يقتصر النادى على الألعاب الرياضية فقط بل يجب أن يتعداها إلى الألعاب الداخلية مثل البلياردو والبنج بنج والشطرنج وما أشبه ذلك من ألعاب لا ترهق كثيرا وتسلى فى الوقت نفسه .

وكما قلت سابقا إن المصرى يحب الطعام والشراب الجيد الشهى فلذا يحسن بالنادى أن يعدّ مقصفا يمكن للأعضاء أن يختلفوا إليه لتناول ما يريدون على أن يراعى تقديمها بسعر منخفض لا يتعدى تكاليفها ومن المستحسن جدا أن يكون المقصف عبارة عن جمعية تعاونية يساهم فى تأسيسها الأعضاء لتعود أرباحه اليهم فان ذلك يكون ضمانا قويا لإقبالهم عليه .

كما يجب أن يعدّ النادى برنامجا شهريا للرحلات وحفلات السمر للاعضاء .

وبالجملة يجب أن يكون للنادى برنامج واضح شامل جذاب يوافق جميع الأعضاء والنادى الذى يفعل ذلك لا يخدم نفسه فقط بل يخدم البلاد أيضا بقضائه على عادة اجتماعية ضارة وخطيرة وهى عادة الجلوس على المقاهى .

وعلى الرياضيين أنفسهم واجب هام هو أن يمتنعوا عن الجلوس بالمقاهى وأن ينشروا الدعوة بين الآخرين ليمنعوهم من ذلك .

فلنعلن نحن الرياضيين الحرب على تلك العادة الذميمة ولنبذل جهودنا للقضاء عليها ولا نتراجع إلا إذا أحرزنا النصر بالقضاء عليها .

الاتجاه الحديث فى التربية الصحية

مدارس قبل الزواج

«كل الشقاء الموجود فى العالم ترجع أسبابه إلى علل جسمانية»

دكتور ماكنزى : مدير كلية التربية البدنية باسكتلندا[1]

لقد أصبح اعتقادا سائدا أن العلم هو الوسيلة الوحيدة التى يمكن بها دفع الاضرار التى قد تحدث لنا وأن جهلنا قد يضاعفها فمثلا كلما زادت معلوماتنا عن أجسامنا ومعرفتنا بها كلما أحسنا استعمالها ومعاملتها .

وعلى أساس هذا الاعتقاد ينمو الاتجاه الحديث فى تعليم المبادئ الصحية ولذا أصبحت علوم التشريح ووظائف الأعضاء الخارجية والداخلية هى الاساس الذى يعتمد عليه فى تعليم هذه المبادئ نظريا وعمليا وذلك بدلا من المحاضرات القديمة المملة عن وظائف الاعضاء أو النهى عن أشياء بالتخويف من أضرار وهمية لاترتكن على أساس من العلم .

وطبيعى أنه ليس من الضرورى أن نعرف العمل الداخلى لأجهزة الجسم لكى تكون أجسامنا صحيحة فليس بشرط أن يكون الإنسان ساعاتيا لكى يمكنه أن يستعمل ساعة أو أن يكون مهندسا ميكانيكيا لكى يقود سيارة ولكن السيارة لن تقوم بالخدمة على الوجه الاوفى مالم تجد من صاحبها التفاتا خاصا ومنتظما لبعض أجزائها وبعد ذلك كلما قل اللعب فى أدواتها كلما كان ذلك خيرا وأبقى للسيارة .

والشاب الكبير هو قائد السيارة وعليه أن يعرف واجباته نحوها ، أما الطفل الصغير فهو راكبها وراكب اليوم هو قائد الغد فيجب إعداده لمعرفة ماسيوكل إليه من مهام فى الوقت المناسب .

ويتناول التعليم الصحى العادات والميول والمعلومات والمثل الأعلى وأهم هذه الأربعة هما العادات والميول وتأتى العادات فى الأول فى الحياة وفى الأهمية أيضا وتحتاج العادة إلى تمرين وتدريب وتكرار ولكنها لاتحتاج لمعلومات لأنها رد فعل لعمل كرر عدة مرات ... وتأتى الميول بعد العادات ويمكن تشبيهها بستائر عليها مناظر ملونة يستهوينا منها بعضها ويؤثر فينا وفى تصرفاتنا وتتأثر الميول نفسها بطباعنا وعاداتنا وتسير بقوة شعورنا وبعواطفنا أكثر

عما تسير بعملنا وتنمو هذه الميول بعد تكوّن العادات .

والعادات والميول معا يدفعاننا للرغبة فى الاستزادة من المعلومات والثلاثة معا ـ العادات والميول والرغبة فى الاستزادة من المعلومات ـ هى التى توجد فينا المثل الأعلى لكل منا وكلما تقدم الإنسان فى السن كلما زاد تأثير معلوماته ومثله الأعلى فى عاداته وميوله

ولتربية الطفل يجب أن نتبع معه الترتيب الطبيعى للنمو فنبدأ بتربية العادات ثم نتبعها بالميول ثم نزيد عليها المعلومات وبذلك يمكن أن تتحول العادات المستأصلة إلى تصرفات مسببة ومبنية على أساس صحيح ولكن مع الكبار الذين لم ينالوا من التربية الصحية قسطا وافرا يجب أن نبدأ من الجانب الآخر فنزيد معلوماتهم أولا ثم نوجه ميولهم ثم نربى فيهم العادات المناسبة الصحيحة .

والعادات الصحيحة التى نحتاج لغرسها للاستفادة منها فى حياتنا هى :

١ ـ كل ماله صلة بنظافة الجسم ونظام الملبس والأشياء المحيطة بالانسان

٢ ـ العناية بالأسنان والأنف والعين والأذن والقدمين

٣ ـ اختيار الطعام بعناية

٤ ـ العمل والراحة وتنظيمهما

٥ ـ عدم التبذير فى القوى الجسمانية والاعتدال فى كل شىء

٦ ـ الاستفادة من الهواء الطلق وأشعة الشمس

٧ ـ الاعتناء بقوام الجسم فى حالات الوقوف والجلوس والمشى والعمل

٨ ـ الوقاية من الحوادث

ولكن يلاحظ أن الاغلبية العظمى من الناس لاتراعى الشرائط الصحية رغم بساطتها ويرجع سبب ذلك إلى الإهمال وعدم الاكتراث خصوصا عندما تتعارض القواعد الصحية مع العادات المستأصلة أو الرغبات الشخصية ولذا فإن الدروس النظرية التى تعطى بالمدارس لاتكفى لعلاج هذه الحال ، وللدكتور ماكنزى الذى صدرنا هذا المقال بكلمته أن الشقاء الموجود فى العالم ترجع أسبابه إلى علل جسمانية رأى خاص ببرنامج صحى منه أن تكون بنايات المدارس محترمة وعلى طراز جميل طلقة الهواء ونظيفة ومعتنى بها وأن يكون بها أمكنه كافية للألعاب والتمرين وأن تكون غرفها متسعة ودورات المياه بها كافية وأن يكون الأثاث والأدوات التى يستعملها كل من الموظفين والتلاميذ مما يشرح النفس للعمل ، وهو يرى أن نمو الحركة الرياضية وحب

التجول والرحلات كل ذلك مما يبشر بحسن المستقبل وهو يعتقد بوجوب تعليم الأولاد عند بلوغهم سن الثانية عشرة كل مايختص بالجسم وعمله وأن تتعلم الفتيات التدبير المنزلى اعتقاداً منه بأنه مهما كان نوع العمل الذى تزمع الفتاة أن تتخذه لنفسها ومستقبلها فإن زواجها دائما محتمل ومرجح .

وهو يقترح إنشاء مدارس قبل الزواج للفتيات يدخلنها قبل زواجهن ولا يسمح لأى فتاة بالتزوج قبل أن تدرس بإحدى هذه المدارس

المكتبة الرياضية العربية

يتحدث الكثيرون عن المكتبة الرياضية العربية كأمنية يريدون تحقيقها والواقع أنها موجودة فعلا وإن لم تكن بالشكل الكامل الذى نرجوه لها .

وقد يكون من الإنصاف للمؤلفين الرياضيين الذين ساهموا فى إخراج فكرة المكتبة الرياضية العربية إلى حيز الوجود وجعلوها حقيقة واقعة أن نتحدث عن المؤلفات التى أخرجوها لنا لا بقصد تقريظها أو نقدها بل لمجرد إحاطة الجمهور بما ظهر من الكتب الرياضية باللغة العربية وقد يكون أول من عمل فى هذه الناحية هو المرحوم على بك حافظ الذى كان مراقبا للتعليم العالى بوزارة المعارف فقد أخرج لنا فى سنة ١٩٠٠ كتاباً تحت عنوان « رسالة فى الحركات النظامية والتمرينات الجسدية للمدرسين وطلبة قسم المعلمين » وقد جاء فى مقدمة هذا الكتاب « أنه كابد صعوبات جسيمة فى صيغة عبارات النداء لتكون كالمتبع بالجيش المصرى حتى لا يكون هناك فرق فى ذلك بين تلامذة المدارس الأميرية والجنود المصرية » ومن المدهش أنه بعد مرور أكثر من أربعين عاما على ذلك مازلنا فى نفس المشكلة التى وجد المرحوم على بك حافظ نفسه فيها فلا تزال النداءات مختلفة بين المدارس والجيش .

وبعد ذلك بأربعة أعوام أى فى سنة ١٩٠٤ قام بترجمة قانون كرة القدم وطبعته الوزارة تحت اسم « قوانين اللعب بكرة القدم »

ومرت بعد ذلك فترة ركود طويلة لم تظهر فى أثنائها كتب رياضية باللغة العربية وقد يكون سبب ذلك الأحوال التى سادت البلاد من عدم استقرارها بسبب التقلقل والتقلبات السياسية قبل وبعد الحرب العظمى .

واستمرت الحال على ذلك إلى سنة ١٩١٩ حينما قامت الثورة المصرية فبعثت روحا وحياة فى كل ناحية من نواحى الحياة فى مصر ومنها التربية البدنية فقام الشاب إبراهيم خير الله أبو جبل أفندى وكان يدرس الطب بإخراج كتاب « الرياضة والتربية البدنية » فى أربعة أجزاء

ثم أخرج حضرتى عبد الله سلامة أفندى وأحمد احمد أفندى كتابا من جزأين أسمياه « المبادئ العملية للتربية البدنية » وقد ظهر الجزء الأول منه فى سنة ١٩٢٦ والثانى فى سنة ١٩٣٣

كما أخرجت السيدة منيرة صبرى الكتب الآتية :

(١) الألعاب الريفية الموسيقية فى جزأين

(٢) الفتيات الزهرات فى جزأين

(٣) الفتيات المرشدات فى جزأين

(٤) كتاب فى التربية البدنية

وأخرجت لنا السيدة سنية محمد على كتاب « الحركات التوافقية وألعاب الهواء الطلق » لرياض الأطفال .

كما ترجم بأمر وزارة المعارف كتاب للآنسة « ترى » اسمه « الألعاب المدرسية المنتظمة »

وللكشافة نصيب وافر من جهود المؤلفين فقدأخرج الأستاذين حسن جوهر وطه السويفى كتابين أحدهما « سمير الأشبال » والآخر « الإسعاف الأولى للكشافة » وهناك كتاب « ألعاب الكشافة » للأستاذ محمد خليل أبوطور و « مرشد الكشاف» للجوال محمد حسنين زهير افندى و « المرجع للكشاف المصرى » لذكرى زخارى أفندى

وظهرت الكتب الآتية الخاصة بالكشافة تحت إشراف جمعية الكشافة وهى :

(١) الفتيان الكشافة جزآن

(٢) قانون الكشافة

(٣) إرشادات لمعلمى الكشافة

(٤) اختبارات الكشاف الراقى

والأستاذ توفيق حبيب الذى يكتب فى جريدة الأهرام تحت عنوان « على الهامش » بإمضاء « صحافى عجوز » ليس صحفيا عجوزاً فحسب بل وكشافا عجوزاً أيضا فقدأخرج لقراء العربية أول كتاب عن حركة الكشف منذ أكثر من عشرين سنة

وأخرج لنا عبد الحليم ناشد أفندى كتابا أسماه « الصحة والقوة » فيه بحوث كثيرة مختلفة

ولمحمد شميس أفندى كتاب عن « الألعاب الأولمبية »

ولحسن أحمد عفيفى أفندى كتابه المشهور « تكنيك كرة القدم »

وأخرج الاتحاد المصرى لكرة السلة منذ أكثر من عشرة سنوات كتابا يحتوى على القوانين الرسمية للعبة وقد عاد فأخرج فى العام الماضى (سنة ١٩٤٠) كتابا آخر

كما أخرج محمد صفوان أفندى منذ نحو ثلاثة أعوام كتابه « قانون كرة السلة »

واشترك رياض اسكندر افندى والدكتور عبد السلام يونس سعيد افندى فى إخراج كتاب « قانون لعبة تنس الطاولة »

ويحتوى كتاب « التربية النظامية » لحضرة القائمقام على بك حلمى على بحوث كثيرة وهامة وممتعة فى التربية البدنية

ولحضرة السيد فرج افندى الضابط بالجيش المصرى كتابا قيما اسمه « الرياضة فى بلادنا »

وقد ساهم نادى الصيد المصرى فى حركة التأليف بالعربية فأخرج أحد أعضائه كتاب « وحى الغابة »

وللأستاذ فرحات مرزوق كتاب يحوى قوانين كرة الشبكة

وترجم حضرة سيد البشلاوى افندى كتاب « طريقتى » لمؤلفه مولار

وأخرج حسن الجاكى افندى معلم التربية البدنية كتابا أسماه كتاب التمرينات والنظم الاساسية فى التربية البدنية والألعاب الرياضية

كما أخرج عبد الباقى افندى حسنين معلم التربية البدنية كتابا أسماه « طريق البطولة فى جمال الأجسام الرياضية »

ولأحمد مرزوق مؤلف هذا الكتاب بضع كتب هى :

١ ـ « دليل الألعاب » جزء أول يحوى قواعد وقوانين كرة القدم والسلة والهوكى والتنس والريشة الطائرة والكرة الطائرة

٢ ـ الحفلات الرياضية وألعاب القوى وهو كتاب جامع

٣ ـ « دليل الحفلات »

٤ ـ تقرير عن التربية البدنية فى المدارس المصرية ويذكر الكثيرون الضجة الكبيرة التى أحدثها ظهور هذا التقرير الذى نفدت طبعته الأولى وقد أدرج ضمن موضوعات هذا الكتاب مع بعض التعليقات التى كتبت عليه .

هذه لمحة عاجلة عن الكتب الرياضية العربية لاأدعى أننى أحطت بها كلها ولكنى أظن أننى ذكرت معظمها ويسرنى لو تكرم أى مؤلف لم يذكر مؤلفه هنا بالاتصال بى فى هذا الشأن

التربية البدنية فى المدارس المصرية

مقدمة وتمهيد

يدفعنى شعورى بالواجب علىّ نحو بلادى ورغبتى فى المساهمة فى العمل على تقدمها وارتقائها إلى أن أقدم فيما يلى تقريرا عن شئون التربية البدنية بالمدارس بصفة عامة وهى الناحية التى تخصصت فيها والتى أشعر بمقدرتى على معالجتها خصوصاً وأنه ليست هناك سياسة إنشائية ثابتة مرسومة بشأنها ، ومعظم المشروعات الخاصة بها لاتزيد على أن تكون مشروعات مرتجلة تعيش وتموت ببقاء مقدميها فى وظائفهم أو تركهم لها .

وإذ كان الواجب على البلاد فى عهدها الحاضر أن تعنى بما يسمى سياسة تنظيم البيت لضرورتها وأهميتها فإن هذا يشجعنى على أن أتقدم لأولى الأمر بثمرة تجاربى ودراساتى فى هذه الناحية خصوصا وأنى لست دخيلا عليها .

مراقبة التربية البدنية بين عهدين

أنشئت مراقبة التربية البدنية فى سبتمبر سنة ١٩١٨ وقد ظلت منذ إنشائها إلى نهاية شهر سبتمبر سنة ١٩٣٩ تحت إشراف جناب مستر . م . ف . سمبسون الذى سلمها بعد هذا العهد الطويل إلى الإدارة المصرية وهو يسلمها بعد أن بلغت سن الرشد ولا يقتصر الأمر على انتقال الإدارة من اليد الأجنبية إلى اليد المصرية ، بل يتعداه إلى أن المراقبة قد مصرت تمصيرا كاملا بخروج جميع الموظفين الأجانب الآخرين منها وبهذا تبدأ المراقبة عهدا جديدا تحت الإدارة المصرية ويرقب الجميع العهد الجديد بين متفائل ومتشائم فهناك من يرتجى لها عهدا زاهرا وتقدماً ونشاطا محسوسا وأن تظهر مجهوداتها وتثبت مقدرة وكفاءة الإدارة المصرية على السير فى سبيل الإصلاح ومنهم من يتشاءم ولا ينتظر لها شيئا من ذلك ويدللون على نظريتهم بأن المراقبة فى عهدها الجديد لم تقم للآن بعمل يستحق الذكر وقد يكون لهم بعض الحق فى ذلك فإن أعمال المراقبة منذ أن تسلمتها الإدارة المصرية فى ركود فقد ألغيت الاختصاصات القديمة لموظفيها ولكن لم تبلغ إليهم أى تعليمات أو إرشادات تحدد لهم الاختصاصات الجديدة فالقديم منهم لايعرف الآن حدود عمله بالضبط وما يجب أن يعمله والجديد لايكاد يعرف ماذا يفعل على الإطلاق أى أننا هدمنا القديم ولم نبن مكانه شيئا .

ولست أريد أن أقارن بين العهدين ولكن كل ما آمله أن تثبت الإدارة المصرية كفاءتها

وقدرتها على العمل المنتج ولن يتأتى ذلك والحال كما هى عليه الآن ... يجب أن ترسم المراقبة لنفسها سياسة إنشائية ثابتة تكون بمثابة دستور للجميع يعملون على أساسه ويسترشدون بما جاء فيه ويجب أن يضع هذا الدستور أو هذه السياسة الفنيون المتخصصون فى شئون التربية البدنية لا غيرهم ممن لا يكادون يعرفون عنها إلا اسمها .

السياسة الإنشائية للتربية البدنية

إن رسم سياسة إنشائية ثابتة للتربية البدنية هو فى الحقيقة أول عمل يجب أن تقوم به المراقبة لأنها بذلك تنير لنفسها سبيل العمل ويصبح باستطاعتها أن تقدم للبلاد حسابا عن مدى تقدمها ومجهوداتها والشوط الذى قطعته بطريقة حسية ويجب أن تكون هذه السياسة عامة شاملة لكل شىء وأن يقوم الاختصاصيون فى التربية البدنية بوضعها لأنهم أقدر من غيرهم على ذلك ولهم من تعليمهم ودراساتهم وتجاريبهم ما يؤهلهم لذلك إذ أنهم وحدهم هم الذين يعرفون ما يجب عمله لتدريب الجسم رياضيا خصوصا وأن الجسم غير المدرب غير مرغوب فيه كالعقل غير المثقف تماما وإذا كنا نحتم اتباع الطرق العلمية الصحيحة فى تثقيف العقول فلماذا لا نحتمها فى تربية الأجسام لهذا يتحتم أن يقوم الفنيون برسم هذه السياسة لأنه مع الأسف قد طغت موجة الادعاء الآن وأصبحت تسيطر على الجو الرياضى فقد لقيت مرة أحد الأدعياء فى التربية البدنية فى برلين من المصريين وقد أخبرنى أنه حصل على دبلوم فى التربية البدنية من مدرسة ببرلين ولما كان هناك أكثر من مدرسة فقد سألته عن اسمها فقال لقد نسيت ! ... ومن الواجب العمل على دفع هذا الخطر فإن نتيجة التدريب الخاطئ تسبب للتلاميذ أضرارا جسيمة حتى أن نسبة التلاميذ الصحيحى الأجسام قد تضاءلت إلى أن أصبحت نسبة صغيرة جدا فقد وجدت أثناء قيامى ببحث حال التلاميذ الذين تقدموا لقسم التربية البدنية بمعهد التربية للمعلمين عند افتتاحه وقد بلغ عددهم مائتى تلميذ أن نسبة الصحيحى الأجسام فيهم لم تتجاوز ثلاثة ونصف فى المائة مع ملاحظة أن معظم الذين تقدموا للدخول فى المعهد كانوا ممن مارسوا أحد أنواع الرياضة البدنية بالمدارس الثانوية وإن دل هذا على شىء فإنما يدل على التدريب الخاطئ الذى يتلقونه وفى هذا من الضرر ما لا يحتاج إلى بيان .

ولست أدرى لماذا لا نرى مدرس الرسم أو العلوم يحاول أن يعلم الموسيقى بينما نرى كل من هب ودب يحاول أن يعلم التربية البدنية ويشرع لها أو على الأقل يبدى رأيا قاطعا فيها بدون خجل أو حياء كما لا أدرى لماذا نزود المدارس بكل ما تحتاج إليه التربية العقلية من معامل

وكتب وخرائط بينما لاتعامل التربية البدنية نفس المعاملة فتزود بصالات التدريب المستوفاة.

وعلينا الآن أن نختار بين التربية البدنية المبينة على أساس علمى صحيح وبين مايسمونه اعتباطاً تربية بدنية هى أبعد ماتكون عنها ... وإنه من دواعى الأسف أن أطباءنا ليسوا مضطرين إلى حضور دراسة إضافية لمدة عام واحد يدرسون فيه العلاقة بين التربية البدنية والصحة كما يفعل زملاؤهم فى بلاد السويد فإنهم إن فعلوا ذلك سيساعدون على منع التدجيل فى التربية البدنية

وليس هناك من شك فى أن صحة المجموع ما هى إلا صحة الأفراد ولذا تجب العناية بصحة الأفراد وهذا يستدعى أن يستعمل المعلم الذى يربى الجسم الطرق العلمية الصحيحة فى عمله مثله تماما مثل المعلم الذى يربى العقل إذ يجب أن يكون كلا منهما من الفنيين لا من الأدعياء

ومن الواجب أن ترفض البلاد تربية أبنائها على يد أدعياء سواء كانت التربية بدنية أم عقلية

لهذا كله ينبغى رسم السياسة الإنشائية العامة الثابتة التى يجب أن تسير عليها المراقبة فى جميع نواحى نشاطها وينبغى أن تشمل هذه السياسة كل شىء وتبحث كل مايمت إلى العمل بصلة وفيما يلى بعض النقط التى يجب أن تبحثها هذه السياسة أذكرها على سبيل المثال لاعلى سبيل الحصر.

الموظفون

أبدأ الحديث بالموظفين لأنهم الأداة التى ستنفذ بها المراقبة أعمالها وموظفو مراقبة التربية البدنية خليط متباين الثقافة حتى ليدهش الإنسان من مجرد الاطلاع على مختلف مؤهلاتهم عن قدرتهم على العمل معاً

وفيما يلى مختلف مؤهلات موظفى مراقبة التربية البدنية والمشتغلين بشئونها ومنها يتبين التفاوت الكبير الموجود بين الموظفين

ا ـ مراقب التربية البدنية ـ أستاذ فى الكيمياء

ب ـ مفتشو التربية البدنية ـ معظمهم ممن تخصصوا فى التربية البدنية فى الخارج ومارسوها علما وعملا واطلعوا على النظم الرياضية فى دول أوروبا ما عدا واحداً أو اثنين ليس لديهم مؤهلات كافية

جـ ـ معلمو التربية البدنية ـ يقوم بتدريس التربية البدنية بالمدارس مدرسون من فئات مختلفة ففى المدارس الأولية يقوم بالتدريس معلم الفصل أو معلم تربية بدنية معين من قبل المراقبة وكلاهما يحمل شهادة الكفاءة للتعليم الأولى

وفى المدارس الابتدائية يقوم بتدريس التربية البدنية مدرسون تختلف ثقافتهم اختلافا كبيراً

فهناك مدرسون من خريجى المعلمين العليا والمتوسطة ودار العلوم ومعهد التربية هذا بجوار معلمين عرفوا شيئاً عن التربية البدنية أثناء تأديتهم للخدمة العسكرية فى الجيش المصرى أو ممن كانوا بمدرسة البوليس وهناك معلمون لايعرفون القراءة والكتابة وهناك طبقة أخرى من المعلمين الشبان الذين لم يتمموا دراساتهم فى المدارس الثانوية أومدارس المعلمين وهناك معلمون ليس لديهم مؤهلات مطلقا

وفى المدارس الثانوية يقوم بالتدريس معلمون من الجيش أوالبوليس كما فى المدارس الابتدائية

هذه هى مؤهلات من يقومون بتدريس التربية البدنية وهى كما ترى متباينة أشدّ التباين ومن الواجب العمل على إعطائهم الإرشادات والتعليمات التى تعينهم على أداء عملهم على الوجه الأكمل وليس هناك شىء من ذلك على ما أعلم بل يعمل كل حسب مايتراءى له وبعضهم ليس لديه أى فكرة عن عمله مطلقا

خريجو معهد التربية للمعلمين (قسم التربية البدنية)

أنشئ هذا المعهد فى (اكتوبر سنة ١٩٣٧) لتخريج إخصائيين فى التربية البدنية ومدة الدراسة فيه ثلاثة سنوات وليس هناك رأى ثابت أو قاعدة مرسومة عن نوع العمل الذى يوكل إلى خريجيه وعن الطريقة التى تتبع للتوفيق بين ثقافتهم وبين ثقافة المعلمين الموجودين فى الوقت الحاضر أو بمعنى آخر ما هو مصير كل من الفريقين ؟ يجب أن تكون هناك سياسة خاصة بهذه الناحية ويجب تقرير هذه السياسة من الآن وتوجيه المعهد فى الاتجاه الذى يتناسب مع هذه السياسة لكيلا يخرج للبلاد جيشاً من الفنيين أكثر مما نحتاج إليه وهناك سؤال آخر يتبادر إلى الأذهان وهو هل من الأفضل أن يقوم بتدريس التربية البدنية فى المدارس مدرسون اختصاصيون فى التربية البدنية أم مدرسون عاديون ؟ فهذا أمر يجب البت فيه من الآن بدلا من الانتظار حتى تضطرنا الظروف إلى مواجهة حالة قد لانجد لها حلا ناجعاً ونضطر إلى علاجها بحلول وقتية أو مسكنات لاتحل أساس المشكلة

نظم التربية البدنية فى مراحل التعليم المختلفة :

قد لانعدو الحقيقة إذا قلنا إنه ليس هناك نظام تسير عليه المدارس فى التربية البدنية وأقصد بكلمة نظام المعنى العلمى المتفق عليه فهناك نظام التربية البدنية السويدى والألمانى والدانيماركى وهناك نظم قديمة وأخرى حديثة وقدآن أوان البت فى أى هذه النظم يناسب بلادنا وتقاليدها وجوها مع العدول عن النظم المتبعة حالا فى المدارس والتى ثبت ضررها، فمثلا لايزال

استعمال العقلة والمتوازيين شائعا فى المدارس رغم ثبوت ضرر ذلك على التلاميذ ورغم عدول معظم بلاد العالم عن استعمال هذه الأدوات بالمدارس حتى ألمانيا نفسها التى ابتكرت هذه الأدوات لا تستعملها بمدارسها الآن ولكننا لا نزال نستعملها بمصر لهذا يجب بحث نظم التربية البدنية المختلفة والاتفاق على النظام الذى يلائم البلاد وتعيينه لكل مرحلة من مراحل التعليم بحيث يكون هناك ارتباط بين كل مرحلة والأخرى أما الاستمرار على السياسة الحالية وهو أن يشتغل كل شخص كما يتراءى له وكثيرا مايكون العمل على غير أساس ثابت فيعود بالضرر على التلاميذ الذين وجدنا لنفعهم

مبانى المدارس

إن عددا كبيرا من مبانى المدارس لا تتوفر فيه الاشتراطات الصحية والرياضية الواجب توافرها فيها فقليل جدا من المدارس يتمتع بالملاعب المناسبة وبعضها ليس فيه فناء يتسع لوقوف التلاميذ فضلا عن لعبهم وأعرف مدرسة ابتدائية أميرية تشغل شقة فى منزل الدور الأرضى منه مخازن للقطن والحبوب والدور العلوى يشغله أصحاب المنزل فمثل هذه الحالة يجب ألا تستمر ويجب البحث عن علاج لمسألة المبانى ويجب أن تضع مراقبة التربية البدنية فيما يختص بذلك مشروعا وافيا مدروسا تبين فيه وجهة نظرها واحتياجاتها لتراعى الوزارة ذلك عند بناء أو استئجار مدارس لها كما يجب التفكير فيما يجب عمله فى المدارس بشكلها الراهن

صالات التدريب :

رغم جو مصر البديع الذى يسمح بممارسة التربية البدنية فى الهواء الطلق فان الحاجة تدعو إلى أن يكون بكل مدرسة صالة للتدريب تحتوى الأدوات الرياضية المناسبة للتلاميذ إذ أنه فى بعض نواحى البلاد كالصعيد مثلا يكاد يكون من المستحيل ممارسة التربية البدنية تحت وهج شمس الصيف المحرقة بدون أن نعرض التلاميذ للخطر وعلى ذلك فان انشاء صالات التدريب يعد أمرا لا بد منه وكل مايوجد منها بمدارس البنين المصرية بمصر كلها لا يزيد على عدد أصابع اليد الواحدة وترجع قلة عددها إلى أن المراقبة درجت على استيراد الأدوات الرياضية الخاصة بها من الخارج مما يتكلف مبالغ طائلة ويجعل إنشاءها أمرا كثير النفقات ولهذا يجب التفكير فى حل لمثل هذه المشكلة والعمل على تشجيع إنتاج هذه الأدوات محليا وأظن أن هذا ليس بعسير إذا عرف الصانع المصرى ماهو مطلوب منه بالضبط ويكون ذلك بإعطائه مواصفات دقيقة مضبوطة عنها كما يجب التفكير فى العمل على زيادة صالات التدريب بالمدارس بدون تأخير خصوصا بالوجه القبلى واتخاذ الاجراءات الكفيلة لذلك بسرعة

الملاعب :

إن هذه من أهم المشكلات التى تواجهها المدارس لأن عدم وجود الملاعب الكافية يعطل العمل فى كثير من نواحى النشاط الرياضى ولهذا الغرض يجب رسم سياسة شاملة لمسألة أو مشكلة الملاعب هذه لتعرف المراقبة مالديها من ملاعب الآن وأظنها ليس لديها بيان بذلك وعلى أساس هذا البيان يمكن معرفة احتياجات المدارس وتتخذ بعد ذلك الاجراءات اللازمة لتوفير الملاعب وزيادتها لسد حاجة المدارس اليها مع منع إساءة استعمالها بوضع نظام لتخطيطها بحيث يمكن الاستفادة منها إلى أقصى حد كما يجب أن يعرف المشرفون على الملاعب طرق صيانتها والعناية بها وبذا يمكن توفير مبالغ طائلة يتكرر صرفها سنوياً على الملاعب مع أنه يمكن توفير هذه الأموال إذا كانت هناك إرشادات وتعليمات واضحة عن طرق صيانة الملاعب كما يجب إيقاف حد للسياسة الخاطئة التى تقضى على الملاعب القليلة الموجودة الآن كأن يستعمل ملعب مدرسة لبناء إضافى لها كما حدث فى كثير من الأحيان أو تقرير بناء مدرسة ابتدائية على ملعب المدرسة الثانوية كما تقرر مرة أو أن تؤخذ ملاعب يستفيد منها آلاف التلاميذ لكى يستعملها بضعة عشرات من الأغنياء كما كاد أن يحدث فى ملاعب وزارة المعارف بالجزيرة

حمامات السباحة :

قد تكون حاجة البلاد إلى حمامات للسباحة أكثر من حاجتها إلى أى شىء آخر ومع ذلك فلا يوجد بالبلاد كلها أكثر من عشرة حمامات للسباحة نصفها حمامات خصوصية ومن النصف الباقى اثنان فقط يتبعان لوزارة المعارف واحدهما وهو الحمام البحرى باسكندرية يكاد لا يصلح للغرض الذى أنشئ من أجله لأسباب فنية كثيرة والحمام الموجود بالقاهرة صغير لا يتسع للمئات المشتركة فيه وترفض إدارته مئات الطلبات الخاصة بالاشتراك فيه أى أن هناك عدداً كبيراً جداً محروما من السباحة رغم رغبته فيها وحاجته إليها خصوصا فى فصل الصيف فمسألة الحمامات يجب أن تنال شيئا من العناية وأن تبحث أفضل الوسائل الممكنة لإنشاء أكبر عدد من الحمامات بأقل ما يمكن من النفقات ويمكن لوزارة المعارف أن تنشئ هذه الحمامات بالتعاون مع الهيئات الأخرى كما يجب عدم الخلط بين الحمامات التى تسد حاجة التلاميذ والتى يمكن إنشاؤها بنفقات قليلة والحمامات الأخرى ذات المقاسات الدولية والأولمبية ... وقد يكون من سبق الحوادث أن نتحدث عن رسم سياسة للسباحة تقضى بأن يتعلم كل تلميذ السباحة مادامت الحال كما هى عليه الآن ولكن لا شك فى وجوب التفكير فى إنشاء بعض حمامات للسباحة فى عواصم مديريات

الوجه القبلي يمكن للتلاميذ استعمالها عندما يكون الجو حاراً وتصبح ممارسة التمرينات البدنية والألعاب الرياضيه الشتوية غير مناسبة فيستعاض عنها بالسباحة .

التنس :

انتشر التنس فى المدارس على اختلاف أنواعها حتى فى بعض المدارس الابتدائية ويكاد يكون بكل مدرسة الآن ملعب للتنس أو أكثر وتتكاف هذه الملاعب نفقات كثيرة فى سبيل حفظها بحالة مناسبة للعب ومع ذلك تجد المدارس نفسها مضطرة إلى إصلاح الملاعب سنويا إصلاحا يكاد يكون إنشاء ويرجع ذلك إلى أنه لم يراع عند إنشاء هذه الملاعب أن يكون إنشاؤها مناسبا للأرض المنشأة عليها فهناك مثلا أراض يرشح فيها الماء فى وقت الفيضان فمثل هذه الأراضي يحسن عدم إنشاء ملاعب عليها وإذا تحتم ذلك وجب اتخاذ الاحتياطات التى تمنع رشح الماء والتى تفسد الملعب وتجعله غير صالح للعب والذى يحدث الآن أن إنشاء ملاعب التنس يسير بلا إرشاد أو رقابة من جانب المراقبة كما أنه ليس هناك فكرة لدى المدارس عن الطريقة الواجب اتباعها لتدريب أكبر عدد من الذين يرغبون فى تعلم التنس وكل ماتسعى إليه المدرسة فى الغالب هو أن يبرز منها بطل تباهي به المدارس الأخرى مع أن هذه ليست مهمة المدرسة

بيوت الشباب :

ليس هناك من شك فى فائدة بل فوائد الرحلات ولهذا تشجعها الوزارة وتخصص لها اعتمادات سخية ومع ذلك فإن الفائدة التى عادت على التلاميذ من الرحلات منذ اهتمام الوزارة بها فى سنة ١٩٢٥ تكاد تكون محدودة فعدد الذين يستفيدون منها قليل جدا بالنسبة لعدد التلاميذ كلهم وليس قصدى بحث كل الأسباب التى دعت إلى ذلك ولكن لاشك أن الصعوبة التى تمنع زيادة عدد المشتركين فى الرحلات ترجع أغلبها إلى المصاريف التى تتكلفها الرحلة وأكبر بند فيها هى نفقات الإقامة بالفنادق ولهذا أنشأت دول كثيرة ما اصطلح على تسميته « بيوت الشباب » ينزل فيها الأفراد مقابل أجر صغير إسمى ولا يوجد بمصر شيء من ذلك مع الأسف وإنى أعرف أنه قد فكر فى هذا الموضوع بل قد كاد أن يدخل فى حيز التنفيذ عند ما تقدمت باقتراح بهذا الخصوص ولكن نام المشروع ثانية وقد يكون من القول المعاد التحدث عن مزايا تنفيذ مثل هذا المشروع ولذا أكتفى بالقول بوجوب إنشاء سلسلة من بيوت الشباب فى جميع أنحاء البلاد وتشجيع التلاميذ على القيام بالرحلات سواء كانت

فردية أو جماعية ليعرفوا بلادهم وليتعلموا الاعتماد على النفس

فهذا المشروع يجب الاهتمام به وبحثه وتنفيذه فى أقرب فرصة وفى اعتقادى أنه يمكن أن يكون مورد إيراد ولو أن هذا ليس القصد منه

الحالة الصحية للتلاميذ

سبق الإشارة إلى سوء الحالة الصحية للتلاميذ عند الحديث عن نظم التربية البدنية فى المدارس وليس هناك خلاف فى أنها ليست فى المستوى الذى يجب أن تكون فيه بل لا أغالى إذا قلت إن الحالة الصحية للتلاميذ سيئة للغاية ، ولا يرجع سوء هذه الحالة إلى الناحية الرياضية فقط بل يتعداه إلى الناحية الاجتماعية أيضا وإلى ضعف مستوى المعيشة فى البلاد خصوصا فى بعض الأقاليم الفقيرة وحل هذه المشكلة ليس فى يد مراقبة التربية البدنية وحدها ولكنها أحد الأطراف التى يجب أن تبذل مجهوداتها فى هذه الناحية وقد يحتاج الأمر إلى أن تتعاون مع مراقبة الصحة المدرسية لتمدها بالإرشادات اللازمة ، والمهم هو عمل شيء وبذل مجهود منتج ولأضرب مثلا أنى عند زيارتى لمدرسة عنيبة الابتدائية الأميرية فى منطقة الدر لاحظت سوء حالة التغذية المتفشية بين تلاميذ المدرسة فاقترحت إلغاء درس التربية البدنية الذى يعتبر مرهقا فى هذه الحالة للتلاميذ واتفقت مع حضرة صاحب العزة مدير اسوان على أن يساعد المدرسة فى تقديم أغذية لها من البند المخصص للملاجئ فى مديريته وتقدمت للوزارة بتقرير عن ذلك فوافقت عليه وتحسنت حالة التغذية بين التلاميذ على أثر ذلك .

العيادات العلاجية :

يوجد بين التلاميذ عدد كبير بهم عاهات جسمانية تضر بصحتهم وتضعف إنتاجهم مثل عاهات القوام ويمكن فى أحوال كثيرة علاج هذه العاهات بالطرق الرياضية الخاصة وشفاؤها مؤكد إذا عولجت عند بدء حدوثها ولكن نظرا لعدم وجود عيادات علاجية رغم وجود الفنيين الذين يمكنهم إدارة هذه العيادات إذ أن كل الفنيين فى شئون التربية البدنية قادرون على القيام بهذا العمل لأنه كان جزءا من دراستهم فانه لاتوجد عيادة علاجية واحدة فى البلاد كلها مع أن هذا مشروع حيوى هام ويمكن تنفيذه بنفقات قليلة بالنسبة إلى الفوائد التى تعود من تنفيذه

الكشافة :

تتخبط حركة الكشافة فى مصر على غير هدى ولا تعنى إلا بالمظاهر فقط فلا يسمع الإنسان

لها صوتا ولا يرى لها أثرا إلا عند وجود مناسبة كبيرة فنرى الآلاف من التلاميذ وقد لبسوا لباس الكشافة وقاموا بطابور يمر بأهم شوارع المدينة أو عندما يعقد اجتماع كشفى دولى فى أوربا إذ نرى ونسمع عن نشاط بعض الأشخاص حتى يتاح لهم حظ السفر على حساب الدولة لحضور هذا الاجتماع الدولى فكأن الكشافة لم تنشأ إلا للزينة ولتستعمل فى الاحتفالات الكبيرة مثلها تماما مثل فرق الموسيقى التى تعزف فى الأفراح ومع أنه قد انقضى على إنشائها فى مصر حوالى العشرين عاما أو يزيد إلا أنها لم تنظم التنظيم الكافى وليس هناك هيئة مسئولة عنها مباشرة فأحيانا تكون مراقبة التربية البدنية هى المسئولة عنها وعن تنظيمها وأحيانا تنتقل المسئولية بدون مناسبة ظاهرة إلى جمعية الكشافة الأهلية وبينما نرى الكشافين فى كل بلاد العالم يقومون بأداء خدمات اجتماعية كبيرة لبلادهم فى بعض المناسبات الكبيرة أو عند حدوث أزمات لانرى ولا نسمع شيئا من ذلك فى مصر وأزيد على ذلك أنه رغم عشرات معسكرات التدريب التى أنشئت بدون برنامج معين فى السنوات الماضية فإن عدد معلمى الكشافة الذين يمكنهم إدارة فرقهم قليل جدا والممتازون منهم ندرة وأكثر من ذلك أن كثيراً من القادرين على الاشتغال بحركة الكشف وإفادتها مبعدون عنها لأسباب شخصية .

شئون أوقات الفراغ للتلاميذ :

قد لاتكون هناك بلد فى العالم كمصر يكاد يكون وقت العطلة التى تمنح للتلاميذ فى مدارسها يعادل وقت العمل فليس من المبالغة فى شىء أن نقول إن التلاميذ فى مصر يحصلون على إجازات لو جمعت فى العام الواحد لبلغت نصفه ورغم ذلك فلم يعمل لهم أى ترتيب ولم يوضع لهم أى نظام لتعليمهم أو توجيههم إلى كيفية قضاء أوقات فراغهم الطويلة هذه ومن الواجب التفكير فى ذلك فإن الفراغ كما قيل مفسدة ولا شك أن أولياء أمور التلاميذ والتلاميذ أنفسهم سيرحبون بما يقدم لهم من الوسائل لقضاء أوقات الفراغ الطويلة .

ملابس الألعاب الرياضية :

وهذه مشكلة أخرى لم تبحث للآن رغم أهميتها وخطورتها وإذا علمنا أن مايصرف على ملابس الألعاب الرياضية فى المدارس كلها سنويا لايقل عن عشرين ألفا من الجنيهات وإذا علمنا أنه من الممكن تنظيم هذه المسألة بحيث يتوفر للمدارس نقود كثيرة وفى الوقت نفسه تزول هذه الفوضى السائدة الآن لأمكننا تقدير أهمية بحث هذه المشكلة التى لم تبحث قبل الآن

نقود الألعاب الرياضية :

تجمع المدارس سنويا من التلاميذ مايبلغ حوالى خمسين الف جنيه من نقود الألعاب تصرف فى أوجه مختلفة وأخشى أن أتهم بالمبالغة إذا قلت إن نصيب التربية البدنية التى تجمع باسمها هذه النقود هو أقل نصيب وقد بحثت حلول مختلفة ووضعت قيود كثيرة ولكنها كلها غير وافية ومن اللازم عمل بحث واف عنها لكى يستفيد منها التلاميذ أنفسهم الذين جمعت منهم هذه النقود بدلا من أن يستفيد بها عدد قليل محظوظ كما هو الحال الآن

خاتمـــة :

ليست هذه هى كل النواحى التى يجب على مراقبة التربية البدنية بحثها والوصول إلى قرار حاسم بشأنها والعمل على تنفيذ مايتفق عليه بدون أى تأخير ولكن لاشك فى أن ماذكر يشمل معظم نواحى نشاطها ويجب أن تتجه الجهود نحو الاستقرار على سياسة ثابتة ثم البدء فى تنفيذها فورا على أن تتخذ الإجراءات اللازمة لضمان استمرار تنفيذها فلا تتغير بتغير الاشخاص كما يجب العدول عن المشروعات المرتجلة والحلول الجزئية المؤقتة

تعليقات على التقرير السابق

أرسل أحد كبار رجال التعليم بوزارة المعارف إلى خطابا خاصا مطولا يعلق فيه على التقرير نقتطف منه مايلى .

عزيزى مرزوق

أهنئك ، لقد طالعت تقريرك الممتع عن التربية البدنية بالمدارس المصرية وإن كنت قد أعجبت بإلمامك بوجوه المسخرة الجارية الآن وقبل الآن فى مراقبة التربية البدنية فقد أعجبت بصراحتك وجرأتك مع علمك بقدر ماتتعرض له من الأذى قد تتعرض فعلا لأذاهم ولكنهم سيهابونك وسيرجعون دائما إلى تقريرك ليروا فيه إجمال العيوب التى لم يعطهم الله ولا حب الوطن قدرة على رؤيتها لأنهم جهلة ولأنهم فوق هذا مخنثون

ومن عجب أن ماشكوت منه - هذه الشكاية العامة - ليس إلا عرضا من أعراض الخطل العام وقلة الكفاءة المتفشية فى كل إدارات الحكومة وفى اعتقادى أنه لن يتم فى هذا البلد إصلاح ولن تتهذب النفوس ولن تنال خيرا فى أى ناحية من نواحى الحياة الاجتماعية مالم تنظم حياتها تنظيما شعبيا صحيحا أما والحالة كما ترى وكما تعلم ثم تعززها السلطة الأجنبية ومصالحها التى لا تتفق مع أن يكون هذا الشعب عاملا إلى غاية واحدة هى القوة البدنية والعقلية والاقتصادية فلا رجاء لهذا البلد ولا إصلاح على النطاق الوطنى العام الذى تريده ... إنما يعملون كما قلت ارتجالا للتظاهر والدعاية والنصب للارتزاق ونيل الدرجات وحسبك من الدلائل أن يأتوا بشخص كان مدرسا للكيمياء فى مدرسة الزراعة ثم مديرا للمخازن فيعهد اليه واحسرتاه بمراقبة التربية البدنية ......

(...)

وكتب الأستاذ الكبير ، أحمد الصاوى محمد ، تحت عنوان ماقل ودل بجريدة الأهرام الغراء مايلى تعليقا على التقرير

بين يدى تقرير عن التربية البدنية بالمدارس المصرية بعث به إلى واضعه الأستاذ أحمد مرزوق الحائز لدبلوم الصحة والتربية البدنية ومفتش التربية البدنية بوزارة المعارف وقد تصفحته فوجدته يمتاز بأشياء لو خص الله بها بعض الموظفين المسئولين لعادت على البلد بخير كثير .
أولها أن الرجل يتكلم فى موضوع من اختصاصه وهو أخصائى فيه . وثانيها أنه درس موضوعه

دراسة واسعة المدى وأحاط به إحاطة ظاهرة الأثر. وثالثها أنه قد التزم جادة الصراحة والحق كما يقول وكما هو جلي فى تقريره هذا ... وهذه الشجاعة الأدبية إذا كانت نادرة فى حياتنا العامة فهى فى حياة الوظائف الحكومية أندر لذا أحب أن أحيي هذه الصفات كلها وأذيع بعض تلك الأمانى الغالية فى هذا التقرير النفيس ... وصاحب التقرير يبدأ بموظفى مراقبة التربية البدنية فيشير إلى أنهم خليط متباين الثقافة لا تعاون بينهم فى العمل والروح الرياضية التى عليهم غرسها فى النفوس بحكم عملهم تكاد تكون معدومة بينهم ، ومن عجب أن ترى مراقب التربية البدنية أستاذا فى الكيمياء وترى معلمين ليس لديهم مؤهلات مطلقا وليست لديهم فكرة عن عملهم إطلاقا ...

وهو يندد بموت حركة الكشافة التى أصبحت محصورة فى طواف طابور يمر بأهم شوارع المدينة من حين إلى حين أو حضور اجتماع كشفى دولى فى أوروبا « إذ نرى ونسمع عن نشاط بعض الأشخاص حتى يتاح لهم السفر على حساب الدولة لحضور هذا الاجتماع الدولى »

ثم تأمل ماتجمعه المدارس سنويا من نقود الألعاب الرياضية وهو يبلغ خمسين ألف جنيه نصيب التربية البدنية منها بشهادة هذا المفتش المسئول هو أقل نصيب حتى أنه يصر على ضرورة عمل بحث واف عنها لكى يستفيد منها التلاميذ الذين جمعت منهم هذه النقود بدلا من أن يستفيد منها عدد محظوظ كما هو حادث الآن

وهذا كلام له خطره ولا نظن أن وزير المعارف يسكت عليه ولا يحقق فيه ويذهب فى هذا التحقيق إلى أبعد وأدق التفاصيل فنحن جميعا نعلم كيف يدفع هؤلاء التلاميذ المساكين مصاريف الألعاب الرياضية وكيف يحرمون أحيانا من ملبس أو مطعم ضرورى حتى يؤدوا هذه الضريبة فالعبث بها بعد ذلك لا يغتفر ... هذه لمحة مما لفت نظرى فى هذا التقرير الصغير القيم لم أعرف واضعه ولكنى عرفت فيه صراحة تستحق الإعجاب واضطلاعا بالمسئولية يعد قليلا بيننا ولذا أنوه به وأحييه وأرجو أن يكون أثره لدى ولاة الأمور كأثره لدى الصحافة .

الصاوى

وكتب الأستاذ ابن الصقر فى الاهرام تحت عنوان فى الكشف

وضع الأستاذ أحمد مرزوق المفتش بمراقبة التربية البدنية تقريراً وقدمه إلى الوزارة عن حالة التربية البدنية فى المدارس المصرية وقد خص الكشافة من هذا التقرير جانباً جاء فيه شرح

لبعض نواحى النقص التى نشير إليها فهو قول « إن الكشافة فى مصر تتخبط على غير هدى ولا تعنى إلا بالمظاهر فقط فلا يسمع الإنسان لها صوتا ولا يرى لها أثرا إلا عند وجود مناسبة كبيرة ... ثم ليس هناك هيئة مسئولة مباشرة عنها وإن كثيرا من القادرين على الاشتغال بحركة الكشف مبعدون عنها لأسباب شخصية ، وأعدت المراقبة ردا على ماجاء فى تقرير أحد موظفيها ولكن هذا الرد لم ينف الأمر الواقع والثابت فى التقرير وكل مافى الأمر أنها التمست المعاذير واستشهدت بحالات تحصل فى البلاد الأجنبية مع أنه لو نظرنا إلى حالة الكشف فى أية دولة أجنبية لوجدنا بيننا وبينهم فارقا كبيرا ... من الخير أن نقبل النقد ونوجه الجهد إلى الإصلاح وتلافى الخطأ .

ابن الصقر

وذكر حضرة صاحب المعالى إبراهيم دسوقى أباظة بك وزير الشئون الاجتماعية فى خطاب خاص أرسله إلى :

« قرأت تقريرك فوجدت فيه الكثير مما يدعو للاهتمام وفى بعض الانتقادات وجاهة واضحة »

. . . .

معهد التربية للمعلمين للبنين

قسم التربية البدنية

« هذا البحث يتناول أول دفعة قبلت فى قسم التربية البدنية بمعهد التربية للمعلمين للبنين ولم تتدخل الوساطة أو المحسوبية فى قبول أى شخص منهم »

كيف تم اختيار عشرين طالبا له :

شعر القائمون بشئون التربية البدنية منذ أكثر من خمسة عشرة سنة بالحاجة إلى إنشاء معهد يتخرج منه مدرسون للتربية البدنية ولم يخل تقرير سنوى من تقارير مراقبة التربية البدنية فى العشر سنوات الماضية من الاشارة إلى ضرورة إنشاء معهد التربية البدنية

وقد تحققت هذه الرغبة أخيراً إذ أنشئ فى عام ١٩٢٧ قسم ألحق بمعهد التربية للمعلمين لتخريج مدرسين للتربية البدنية وقد فتح هذا القسم أبوابه فى ١٦ اكتوبر سنة ١٩٣٧ لعشرين طالبا يدرسون به لمدة ثلاث سنوات التربية البدنية علميا وعمليا يتخرجون بعدها مدرسين للتربية البدنية بالمدارس .

ولما كانت هذه أول دفعة تدخل هذه المدرسة ولما كان هناك تزاحم شديد على الدخول فيها فقد رأيت أن أذكر فيما يلى كيف تم اختيار هؤلاء الطلبة مع ذكر بعض الاحصائيات عن حالة الطلبة المتقدمين جميعا ومما ساعدنى فى بحثى هذا أننى كنت أحد أعضاء اللجنة التى قامت بانتخاب هؤلاء الطلبة .

تقدم للمعهد مائتى طالب ولم يكن كلهم مستوفين للشرائط التى اشترطها المعهد من حيث السن والمؤهلات الأخرى ولكن المعهد لم يرفض أى طالب بل أعطى الفرصة للجميع والطلب الوحيد الذى رفض هو الطلب الذى تقدم بعد انتهاء انتخاب الطلبة أما المائة وتسعة وتسعون الباقون فقد صرح لهم جميعا بدخول الامتحان الخاص بالقبول .

أما الامتحان أو الاختبار فقد كان قسمين أحدهما طبى والآخر رياضى .

وقد كان الاختبار الطبى عبارة عن فحص الطالب فيما يأتى :

(١) الطول وقد كان الحد الأدنى المقرر له ١٦٨ سم ولكن فى حالتين أخذ طلبة أقصر من ذلك لامتيازهم فى أشياء أخرى

(٢) الوزن وقد كان الضابط له علاقته بالطول أى تناسب الطول والوزن

(٣) النظر وقد كان الحد الأدنى للقبول $\frac{٦}{١٢}$ ، $\frac{٦}{١٢}$

(٤) فحص القلب (٥) الحجاب الحاجز (٦) السمع (٧) الجلد

(٨) الشعر (٩) العمود الفقرى وعلو الكتفين وميل الحوض (١٠) الأقدام

(١١) عيوب الركبتين (١٢) الزلال (١٣) البلهارسيا (١٤) السكر

(١٥) الأسنان (١٦) الحلق

(١٧) سعة الصدر فى حالتى الشهيق والزفير والفرق بينهما

(١٨) أى ملاحظات عامة أخرى تستلفت نظر الطبيب وقد قام بالفحص الطبى طبيبان أحدهما من المعهد والآخر من الوزارة

أما الاختبار الذى تلا الاختبار الطبى فقد كان اختبارا رياضيا وقد يكون أول اختبار رياضى علمى يوضع لطلبة عند التحاقهم بمعهد فى مصر وكان الاختبار فيما يأتى :

(١) الوثب بين أربعة مقاعد سويدية بالقدمين معا واليدين مشبوكتين خلف الظهر على أن يكون الوثب باستمرار أى بدون توقف بين كل وثبة والأخرى وقد وضعت المقاعد الأربعة فى أربعة خطوط متوازية وبين كل واحدة والأخرى نصف متر. وكان القصد من ذلك اختبار الرشاقة والمقدرة على ضبط الحركة .

(٢) المشى على العارضة الرفيعة المقعد السويدى وذلك لاختبار التوازن .

(٣) الوقوف على العارضة الرفيعة مع إغماض العينين بضعة ثوان وهذا اختبار للتوازن أيضاً

(٤) الوثب الطويل من الوقوف وذلك لاختبار المقدرة على القفز مع اتزان الحركة .

(٥) الوثب عاليا مع لمس المشطين بأطراف أصابع اليدين وذلك لاختبار الخفة

(٦) لقف كرة تنس باليدين ثم بيد واحدة من مسافة أربعة أمتار وذلك لاختبار مقدار التوافق بين النظر والعضلات أو بين الجهاز العصبى والعضلات .

(٧) رفع الجسم لتلمس الركبتين العارضة ستة مرات بدون وضع القدمين على الأرض وذلك لاختبار القوة

(٨) ثنى الجذع لتلمس اليدين الأرض خلف القدمين بدون ثنى الركبتين لاختبار مرونة الوسط (الجذع)

(٩) الوقوع أماما من الجثو (اليدين مشبوكتين خلف الظهر) لاختبار الجرأة

(١٠) الوقوع أماما على اليدين من الوقوف لاختبار الجرأة أيضا

(١١) اختبار مرونة مفصلى الكتفين وذلك بالنظر إلى الزاوية بين الصدر والذراعين عندما يمتدان لأعلى وللخلف

(١٢) اختبار القوام عامة فى الوقوف والمشى وذلك لمعرفة أى عيوب أخرى فى الجسم .

وقد كانت نتيجة الكشف الطبي كالآتى :

النتيجة	العدد الذى حصل عليها	النسبة المئوية
ممتاز	١	٥ر٠
جيد جدا	٦	٣
جيد	٤٢	٢١
متوسط	٥٩	٥ر٢٩
ردىء	٤٤	٢٢
ردىء جدا	٤	٢
لا أمل منه	٨	٤
لم يحضروا الامتحان	٣٥	٥ر١٧
رفض طلبه لتأخره فى التقديم	١	٥ر٠
المجموع	٢٠٠	

وقد وجد أن مجموع عدد السنين التى تتكون من جمع أعمار ١٦٤ طالبا وهم الذين كشفوا طبيا هو ٣١١٦ سنة أى أن متوسط سن الطلبة المتقدمين هو ١٩ سنة

وقد وجد أن مجموع طول الـ ١٦٤ طالبا هو ٢٧٥١٢ سم أى أن متوسط الطول هو ٥ر١٦٧ سم كما وجد أن مجموع أوزانهم هو ١٠٤١٤ كيلو جراما أى أن متوسط الوزن هو ٥ر٦٣ كج

أما حالات النظر فقد كانت كالآتى .

نظر كامل أى $\frac{6}{6}$ ، $\frac{6}{6}$	عدد ٣١ طالبا	
$\frac{2}{3}$ ١ نظر	» ٢٦ »	
$\frac{1}{2}$ ١ »	» ٥ »	
$\frac{1}{3}$ ١ »	» ٣٧ »	
$\frac{1}{6}$ ١ »	» ١٣ »	

١	نظر أى نصف نظر كامل	عدد ١٧	طالبا
٥/٦	«	« ٦	«
٣/٤	«	« ٤	«
٢/٣	«	« ٨	«
٧/١٢	«	« ٣	«
١/٢	«	« ٣	«
٥/١٢	«	« ٤	«
١/٣	«	« ٧	«

وكان من بين هذا العدد ٣ مصابين بحول مزدوج

ومن الـ ١٦٤ كان اثنان لا يشتغل الحجاب الحاجز لهما جيدا

أما حالة القلب فقد وجد أن ٢٤ طالبا مصابين بأمراض قلبية بين لغط وظيفى وعضوى وقلب غير منتظم الدقات

ولم توجد حالات مصابة بصمم أو غيره من أمراض الأذن بل كان السمع سليما ووجدت ستة حالات مصابة بأمراض جلدية .

وكانت حالة الشعر سليمة أما العمود الفقرى فقد وجد أن ٢٩ من الـ ١٦٤ طالبا مصابين بالتواءات فى العمود الفقرى كما وجد أن هناك ٨٩ حالة أحد الكتفين فيها عاليا عن الآخر فكان هناك ٤٣ حالة فيها الكتف الأيمن أعلى من الأيسر و ٤٦ حالة فيها الكتف الأيسر أعلى من الأيمن .

ووجد أن حالات القدم المفرطح ثمانية عشر وهذه هى الحالات الواضحة إذ أن نسبة ذوى الأقدام المفرطحة هى فى الحقيقة أكبر من ذلك بكثير .

ووجدت عشرة حالات بها عيوب فى الركبتين بين ركبتين متباعدتين (ساقين مقوسين) أو ركبتين ملتصقتين ...

ووجد ستة عشر طالبا مصابين بالزلال واثنان بالبلهارسيا

ووجد أن واحد وخمسين طالبا أسنانهم رديئة وهى نسبة كبيرة ولا شك

كما وجد أن أكبر فرق بين الشهيق والزفير هو ١٣ سم وأصغره ٢ سم أما متوسط الفرق بين الشهيق والزفير فهو ٥ر٤ سم

هذه هى نتيجة الكشف الطبي أبسطها لحضرات الأطباء وأترك لهم التعليق عليها ونكتفى منها بالنتيجة الإحصائية لها الآن .

وننتقل إلى الاختبار الرياضى وقد كانت نتيجته كالآتى :

النتيجة	العدد الذى حصل عليها	النسبة المئوية
ممتاز	١	٥ر٠
جيد جدا	١٥	٥ر٧
جيد	٣٤	١٧
متوسط	٥٤	٢٧
ردىء	٢١	٥ر١٠
ردىء جدا	٣٦	١٨
لا أمل منهم بما فى ذلك الغائبون	٣٩	٥ر١٩
المجموع	٢٠٠	

هذه هى نتيجة الفحص الرياضى وهى نتيجة لاتسر كثيرا مع الأسف خصوصا إذا علمنا أن الاختبارات التى وضعت لهذا الفحص يمر فيها الفرد العادى فهى لاتحتاج إلى تمرين خاص أو مهارة خاصة بل إن كل ماتحتاج إليه هو أن يكون الشخص صحيحا خاليا من العيوب الجسمانية .

وقد كانت نتيجة الاختبار الأول وهو الوثب بين أربعة مقاعد سويدية بين كل مقعد والآخر نصف متر وهو الاختبار الذى يبين مقدرة الطالب فى تقدير القوة اللازمة لحركة ما وقد كان أغلب الطلبة غير قادرين على عمل تقدير مضبوط ولم يتمكن أى شخص من أن يحوز فيها الدرجة النهائية وكانت أعلى درجة ٨ من ١٠ حازها ١٨ طالبا وقد نال كثيرون أصفارا لعدم تمكنهم من القفز بالمرة أما نتيجة الاختبار العامة فقد كانت ٤٨ فى المائة

أما الاختبار الثانى وهو الخاص بالتوازن وقد كان عبارة عن المشى على العارضة الرفيعة لمقعد سويدى على أن يكون المشى ببطء وكان يكفى للنجاح فيه أن يقف الطالب معتدلا ناظرا أمامه بعينيه إلى نقطة فى مستوى نظره ثم يمشى بتؤدة ولكن رغم بساطة هذه فلم يحز أحد الدرجة النهائية وحاز عشرة أفراد ٨ من ١٠ وكانت نتيجة الاختبار العامة ٤٨ فى المائة .

والاختبار الثالث كان عبارة عن الوقوف على العارضة الرفيعة للمقعد السويدى ثم اغماض العينين بضعة ثوان وهو اختبار للتوازن وضبط الشعور فى حالة خاصة وهو بسيط كما ترى ولكن رغم بساطته لم يحز أحد فيه درجة نهائية وحاز ثلاثة فقط ٩ من ١٠ وكانت النتيجة العامة ٥٠ فى المائة

أما اختبار الوثب الطويل من الوقوف وهو الاختبار الرابع من سلسلة هذه الاختبارات وهو اختبار لايحتاج إلى أكثر من التوقيت الصحيح للقفز أى القفز فى الوقت الذى تكون فيه حركة الجسم فى أحسن أوضاعها للقفز للأمام فقد كانت نتيجته العامة ٥٧ فى المائة ولم يحرز أحد فيه درجة نهائية وأحرز طالبين فقط ٩ من ١٠

أما الاختبار الخامس من السلسلة وهو اختبار القفز لأعلى مع لمس المشطين بأطراف أصابع اليدين بدون ثنى الركبتين وهذا فى نظرى أصعب اختبار فى الجميع والغرض منه معرفة مقدرة الطالب على القفز الصحيح مع التوقيت الصحيح لذلك فقد كانت نتيجته العامة ٤٥ فى المائة ونال عشرة أشخاص فيه الدرجة النهائية ١٠ من ١٠ وقد لوحظ أن الذين أحرزوها كلهم من لاعبى الجباز خاصة كما يلاحظ أن هذه أسوأ نتيجة للاختبارات للآن

رجاء بعد ذلك اختبار لقف كرة تنس باليدين ثم بكل يد على حدة من على بعد أربعة أمتار وكانت الكرة تقذف فى ارتفاعات مختلفة وبسرعة مختلفة والفكرة فى هذا الاختبار هى معرفة مقدار الارتباط بين النظر والعضلات فى الحركة وقد كانت نتيجة الاختبار ٥٤ فى المائة ونال ثلاثة أشخاص ١٠ من ١٠ ولوحظ أن اثنين منهم لاعبى كرة قدم وواحد لاعب كرة سلة .

وتلا ذلك اختبار للقوة وهو عبارة عن جلوس القرفصاء ثم يتعلق اللاعب فى عارضة خشبية ثم يرفع قدميه عن الأرض ويبدأ بعد ذلك فى رفع جسمه بثنى ذراعيه ولمس العارضة بركبتيه ثم خفضهما ومد الذراعين بدون لمس القدمين للارض ثانية وكان المطلوب عمل ذلك ستة مرات متتالية . وقد كان نتيجة هذا الاختبار ٤٨ فى المائة وقد امتاز هذا الاختبار بكثرة من نالوا فيه الدرجة النهائية إذ بلغ عددهم ٢٣ طالباً كما امتاز أيضاً بكثرة من نالوا فيه أصفاراً إذ بلغ عددهم ٣٠ شخصاً

وكان الاختبار الثامن عبارة عن اختبار مرونة الوسط وكان المطلوب من الشخص أن يثنى جذعه للامام بدون أن يثنى الركبتين ثم يحاول أن يلمس خطاً من الخطوط المرسومة على

الأرض خلف قدميه وقد كانت النتيجة ٥٢ فى المائة ونال الدرجة النهائية (١٠ من ١٠) واحد فقط .

وكان الاختبار التاسع عبارة عن ركوع الطالب على ركبتيه ووضع يديه خلف ظهره ثم يقع بصدره على الأرض بدون تردد عندما يطلب منه ذلك وكان ذلك لاختبار الجرأة وقد كانت نتيجته ٥٢ فى المائة ونال أربعة أشخاص درجات نهائية فيه (١٠ من ١٠)

وكان الاختبار العاشر كسابقه اختباراً للجرأة ويختلف فى أنه من وضع الوقوف ويقع الطالب على يديه على الأرض بدون أن يثنى وسطه وقد كانت نتيجته كسابقه أى ٥٢ فى المائة ونال خمسة أشخاص درجات نهائية فيه (١٠ من ١٠)

وكان هناك بعد ذلك اختبار مرونة مفصل الكتف وكان يطلب من الطالب أن يستلق على ظهره ثم يحرك يديه لأعلى وللخلف وكانت نتيجة الاختبار ٦٠ فى المائة وهى أحسن نتيجة فى جميع الاختبارات وحاز اثنان فقط الدرجة النهائية (١٠ من ١٠)

وكان الاختبار الثانى عشر وهو الأخير اختباراً عاما للقوام فى حالتى المشى والوقوف وكانت نتيجته ٥٣ فى المائة ونال واحد فقط الدرجة النهائية (١٠ من ١٠)

أما النتيجة العامة للاختبار الرياضى فقد كانت ٦٠ فى المائة ونال طالب واحد فقط درجة ممتازة وأصغر سن تقدم للالتحاق كان ١٧ سنة وأكبر سن ٢٦ سنة ولكن لم يقبل أحد أقل من السن المقرر وهو ١٨ سنة كما لم يقبل أحد أكبر من السن المقرر وهو ٢٤ سنة .

وإتماما للبحث أذكر بعض نواحى أو حقائق أخرى خاصة بذلك .

فقد تقدم للمعهد مائتى طالب وتقدم كثير منهم بخطابات توصية أو بتوصيات شخصية لأعضاء لجنة الامتحان الطبية والرياضية ولغيرهم وقد أحصيت التوصيات التى تقدمت فوجدتها لاتقل عن ألف ومائتى توصية أى بمعدل ستة توصيات لكل طالب . ولكن لجنة الامتحان لم تلتفت لأى توصية بل راعت فى انتخابها أن تنتخب أحسن المتقدمين بصرف النظر عن التوصيات أو الوساطات وقد أتمت عملها متبعة هذه الخطة فلم تحد عنها قيد شعرة رغم المجهودات الجبارة التى بذلها بعض الناس لكى يكسروا هذه القاعدة فمن ذلك أن شخصاً كان له ابن يريد إلحاقه ولكنه لم يكن فى المستوى المطلوب حتى يمكن قبوله ولكن هذا الشخص لم ييأس حتى بعد أن فتحت المدرسة أبوابها بل أخذ يسعى وكان من ضمن سعيه أن قدم خطابات توصية للجهات المختصة بالوزارة بلغ عددها خمسة وعشرون خطاباً زيادة على ثمانية عشرة توصية شخصية . ولكنه

لم يفلح فى إدخال ابنه ولم يكن ذلك تعنتاً من لجنة الاختبار بل لأنه كان هناك من هو أحق منه وهذه على ما أظن من المرات القلائل التى يتم فيها عمل فى مصر بدون واسطة وينال كل ذى حق حقه ويلوح لى من الاطلاع على التوصيات المقدمة أن أغلب الذين يفعلون ذلك هم الذين يشعرون بأنهم ليسوا فى المستوى المطلوب فيلجأون للواسطة تقوية لمركزهم اذ اتضح أن أغلب مقدمى خطابات التوصية هم ذوى العيوب الذين لم يقبلوا وأن أغلب الذين قبلوا جاءوا بأقل ما يمكن من التوصيات .

أما عن النتيجة العامة للاختبارات فيلاحظ أن المصريين على العموم يميلون إلى القوة أكثر من ميلهم إلى الرشاقة والخفة فقد كان هناك عدد كبير نال درجات نهائية فى اختبار القوة وقد يكون هذا الميل هو سبب فوز مصر ببطولات أولمبية وعالمية فى حمل الأثقال وعدم فوزها فى المسابقات الأخرى .

أما النتيجة بصفة عامة فقد كانت سيئة ذلك لأن الذين تقدموا للدخول بمعهد التربية البدنية كان أغلبهم من الرياضيين أو الشباب الذى مارس بعض أنواع الرياضة البدنية ومع ذلك فلم تزد النتيجة عن ٦٠ فى المائة ولم يكن هناك أكثر من شخص واحد ممتاز بين المائتين الذين تقدموا أى أنه كان هناك خمسة ممتازين فى كل ألف فقط وخمسة وستون بدرجة جيد جداً لكل ألف أيضاً فإذا كانت هذه هى النتيجة التى نحصل عليها من الذين يمارسون الرياضة فلاشك أنها فى حالة الغير رياضيين تكون أسوأ بكثير، وكلا النتيجتين تدعوان للتفكير العميق والبحث فى وسائل رفع مستوى الشباب طبياً ورياضياً .

إنا لانريد أن ننتظر حتى تداهمنا حرب ضروس تكون نتيجتها على البلاد وبالا وبعدها ـ أى بعد نزول الكارثة ـ نكتشف أن الشباب ضعيف لايقدر على تحمل المشاق بل يجب أن نقتدى بغيرنا ونستفيد من تجارب الآخرين فهذه هى انجلترا وجدت أن شبابها كان غير قادر على تحمل المشاق والمصاعب ولكنها لم تكتشف هذا إلا بعد الحرب العظمى وهى تعالج هذا الضعف فهل لنا أن نتعظ بها ونبدأ من الآن فى علاج هذه الحال والسعيد من اتعظ بغيره والسلام

شكلت وزارة الشئون الاجتماعية لجنة أسمتها « لجنة تنظيم النشاط الرياضى لطبقات الشعب » ودعت المؤلف إلى الاشتراك فى هذه اللجنة فقدم إليها المشروع التالى »

مشروع تنظيم

شئون التربية البدنية

وأوقات الفراغ

لطبقات الشعب فى مصر

مقدم إلى وزارة الشئون الاجتماعية

اقسام المشروع

١ ـــ مقدمة

٢ ـــ تمهيد

٣ ـــ المجلس الأعلى للتربيه البدنية وشئون أوقات الفراغ

ا ـــ تشكيله

ب ـــ اختصاصاته

ج ـــ إدارته

٤ ـــ المجالس الفرعيه للتربية البدنية وشئون أوقات الفراغ

ا ـ فى المحافظات والمديريات

ب ـ فى المدن والبلاد والقرى

١ ـ تشكيلها

٢ ـ اختصاصاتها

٣ ـ إدارتها

٥ ـــ المراقبة العامة لشئون التربية البدنية وأوقات الفراغ بوزارة الشئون الاجتماعية

٦ ـــ رسم بيانى للمشروع

٧ ـــ ملاحق بالمشروع

ا ـ حركة أو نظام الشبيبة المصرية

ب ـ حركة تنظيم شئون أوقات الفراغ

١ — المقدمة

تشغل شئون التربية البدنية وأوقات الفراغ بال الجميع ، لا فى مصر وحدها بل وفى الخارج أيضاً وقد أضحت مشكلة لها من الأهمية والخطورة ماجعلها موضع اهتمام الحكومات والهيئات والأفراد

وهناك عشرات من النظم والمشروعات التى وضعت لهذا الغرض فى معظم دول العالم ومنها مصر ففى انجلترا مثلا نجد حركتى التربية الشعبية والكشف . وفى ألمانيا حركتى الشبيبة الهتلرية والقوة من السرور . وفى إيطاليا حركتى البااليلا وما بعد العمل وفى المجر حركة اللافينتا وكان فى تشيكوسلوفاكيا وفى يوغوسلافيا وبلغاريا نظام السوكول كما أنه وجد بمصر بعض النظم كحركة الكشف والبازى والقمصان الزرقاء والخضراء وجماعات نشر الرياضة فى القرى وجمعيات الشبان ولم تستمر بعض هذه الحركات لأسباب ليس هنا مجال ذكرها ويعمل بعضها فى نطاق ضيق أو محدود

ولقد شغلت طوال العشر سنوات الماضية بدراسة هذه النظم والحركات فى مصر والخارج وزرت لهذا الغرض معظم الدول الأوربية وساهمت فى العمل فى بعض ما أسس بمصر من هذه الحركات وتتبعت أعمال البعض الآخر منها والمشروع الذى أتشرف بتقديمه إلى وزارة الشئون الاجتماعية بمناسبة تأليفها لجنة لبحث هذا الموضوع الهام قد اقتبس من النظم والمشروعات المماثلة المتبعة فى الدول المختلفة وروعى فيه أن يكون مطابقا لحاجة مصر ومناسبا لأحوالها الاجتماعية

٢ — تمهيد

كانت التربية البدنية وأوقات الفراغ فى الماضى وقفا على فئة خاصة فى الأمة هى طبقة الأشراف أما الشعب فلم يكن له حظ من ذلك فى قليل أو كثير وهذا بخلاف ماهو حادث الآن فى عصرنا هذا فإن التربية البدنية فى متناول الجميع وأوقات الفراغ تحت تصرف كل الطبقات وليست وقفا على طبقة دون أخرى بل وأكثر من ذلك قد زادت هذه الأوقات إلى درجة جعلت الكثيرين يتبرمون من طولها وعدم إمكانهم قضائها على وجه مرضى يزيل عنهم سآمتها . ويرجع سبب زيادة أوقات الفراغ فى هذا العصر إلى المخترعات الحديثة التى لم تقتصر نتائجها على تقليل ساعات العمل وزيادة ساعات الفراغ بل زادت على ذلك أن أصبحت هناك أيدى عاطلة كثيرة كل أوقاتها فراغ وهذه الأيدى العاطلة فى حاجة إلى من يرشدها ويسهل لها وسائل قضاء

أوقات فراغها الطويلة على وجه يمنع عنها سآمة البطالة وخطرها الجثمانى والنفسانى على المتعطلين وعلى الأمة نفسها

وفى هذه الأيام التى أصبح فيها الكفاح فى سبيل الحياة أصعب كثيراً مما كان فى الماضى تظهر لنا فائدة التربية البدنية فى حفظ الجسم نشيطاً معافى قادراً على تحمل مشاق الحياة

ولقد أصبح معروفا جيداً للجميع أن التربية البدنية ليست فقط وسيلة لتمضية الوقت ولكنها ضرورية أيضاً لتربية أفراد الشعب ليكونوا أعضاء أقوياء أصحاء مفيدين وأصبح لها من الأهمية ما لأى جانب آخر من نواحى الحياة العامة

٣ — المجلس الأعلى لشئون التربية البدنية وأوقات الفراغ

إن المشروع المقدم يجمع بين المركزية من ناحية واللامركزية من ناحية أخرى فتتمثل المركزية فى المجلس الأعلى لشئون التربية البدنية وأوقات الفراغ وفى المراقبة العامة لشئون التربية البدنية وأوقات الفراغ بوزارة الشئون الاجتماعية واللامركزية فى المجالس الفرعية المقترح إنشاؤها فى المحافظات والمديريات والتى منها تتفرع مجالس أخرى فى المدن والبلاد والقرى وكذلك فى المفتشين والمفتشات التابعين للمراقبة العامة والموجودين فى انحاء البلاد .

(ا) تشكيل المجلس الأعلى لشئون التربية البدنية وأوقات الفراغ

١ - رئيس ويعين بمرسوم ملكى لمدة خمس سنوات ويكون فى درجة وزير ويسمى « زعيم الرياضة »

٢ - أعضاء ممثلين لجميع الوزارات ويعينون بالاتفاق مع زعيم الرياضة ووزارة الشئون الاجتماعية من ناحية والوزارة المختصة من الناحية الأخرى . والفكرة من هؤلاء الممثلين هو ضمان تعاون جميع الوزارات مع المجلس، ذلك لأنه لا توجد وزارة ليس لها صلة بشئون هذا المجلس من طريق مباشر أو غير مباشر . فمندوب وزارة المعارف يعرف المجلس منه اتجاه سياسة الوزارة فيما يختص بالتربية البدنية فى المدارس ووجوده يجعل التناسق بين سياسة المجلس العامة وسياسة الوزارة فى المدارس ممكنا ومندوب وزارة العدل يساعد فى إصدار التشريعات التى قد تدعو الحاجة إليها فى المسائل الخاصة بأعمال المجلس كتحديد ساعات العمل والنص على قيام أصحاب الأعمال بتسهيلات ممارسة الرياضة للعمال والعناية بصحة العامل وسلامته الخ . ومندوب وزارة الأوقاف يعاون المجلس فى الحصول على بعض ما يمكن لوزارة

الأوقاف تقديمه من أراضيها لاستعمالها كملاعب أو مراكز رياضية أو أى مساعدات أخرى ممكنة وهكذا فى كل وزارة .

٣ — محافظ العاصمة

٤ — ممثل الجامعة

٥ — بعض أعضاء البرلمان

٦ — بعض الشخصيات البارزة التى يستفيد المجلس من اشتراكها معه كرجال الصحافة أو كبار الباحثين والمفكرين وذوى الرأى

٧ — رؤساء الاتحادات والهيئات والجماعات والجمعيات التى تشتغل بهذه الناحية

٨ — مندوبين ممثلين لكبار أصحاب الأعمال وكبار المزارعين

٩ — مندوبين عن العمال والفلاحين

(ب) اختصاصات المجلس

١ — رسم برنامج قومى وسياسة إنشائيـــة أهلية ثابتة لشئون التربية البدنية وأوقات الفراغ

٢ — الإشراف على تنفيذ هذه السياسة أو هذا البرنامج

٣ — توجيه الهيئات الرياضية العاملة فى الاتجاه الصحيح لتتفق مجهوداتها مع سياسة المجلس

٤ — العمل على إنشاء الهيئات الرياضية التى تدعو الحاجة إلى إنشائها .

٥ — الإشراف على العلاقات الرياضيـة بين مصر والخارج . وتقرير اشتراك البلاد فى أى مسابقات دولية أو أولومبية أو إقامة مسابقات من هذا النوع فى البلاد

٦ — وضع الميزانية والإشراف على صحة وجوه صرفها

٧ — تقديم المساعدة اللازمة إلى جميع الهيئات الرياضية

٨ — النظر فى كل الطلبات التى تقدم لها من الهيئات الرياضية بطلب مساعدات أو إعانات

٩ — نشر الثقافة الرياضية

١٠ — اقتراح مشروعات القوانين الخاصه بشئون التربية البدنية وأوقات الفراغ وتقديمها للجهات المختصه والعمل على استصدارها وتنفيذها

(جـ) إدارة المجلس

يحسن لضمان وسرعة تنفيذ أعمال المجلس أن يشكل من بين أعضائه هيئة تكون بمثابة لجنة تنفيذية له على أن يكون قوامها الرئيس وسكرتير عام المجلس الذى هو فى الوقت نفسه المراقب العام لشئون التربية البدنية وأوقات الفراغ بوزارة الشئون الاجتماعية وأربعة أو خمسة أعضاء، كما تشكل أيضا لجان فرعية من أعضاء المجلس تحال إليها أعمال المجلس المختلفة لفحصها ووضع تقرير عنها ليقدم للمجلس فى اجتماعه العام فتكون هناك لجنة للشئون المالية وأخرى للصحية وثالثة لشئون العلاقات الرياضية بين مصر والخارج « اللجنة الاولمبية »

٤ ـ المجالس الفرعية

يشرف المجلس الأعلى لشئون التربية البدنية وأوقات الفراغ على أعماله بواسطة مجالس فرعية تنشأ للاشراف على هذه الشئون فى المحافظات والمديريات وهذه المجالس الفرعية بدورها توزع عملها على مجالس أصغر منها تنشأ فى المدن والبلاد والقرى .

(ا) يشكل مجلس المحافظة أو المديرية كما يأتى :

١ ـ المحافظ أو المدير رئيساً

٢ ـ مدير البلدية

٣ ـ مراقب التعليم إن وجد أو ناظر أكبر معهد تعليمى فى المحافظة أو المديرية

٤ ـ ممثل الجامعة

٥ ـ مفتش الصحة

٦ ـ مفتش التربية البدنية بالمنطقة إن وجد

٧ ـ بعض الشخصيات البارزة

٨ ـ أعضاء البرلمان عن دائرة المحافظة أو المديرية

٩ ـ رؤساء الاتحادات والهيئات والجمعيات الرياضية الموجودة بدائرة المحافظة أو المديرية

١٠ ـ مندوبين عن أصحاب الأعمال وكبار الزراع

١١ ـ مندوبين عن الفلاحين والعمال

١٢ ـ ممثلين لمجالس المدن والبلاد الواقعة فى دائرة المديرية أو المحافظة

(ب) اختصاصات المجالس الفرعية فى المحافظات والمديريات

١ - الإشراف على شئون التربية البدنية وأوقات الفراغ فى دائرة المحافظة أو المديرية

٢ - يكون حلقة الاتصال بين المجلس الأعلى ومجالس المدن والبلاد فيتلقى منه اتجاهات العمل العامة ويشرف على تنفيذها

٣ - نظر الميزانية الخاصة به والاشراف على صحة وجوه صرفها .

٤ - تقديم المساعدة اللازمة إلى الهيئات والجمعيات والجماعات الرياضية فى دائرة المحافظة أو المديرية

٥ - العمل على تشجيع والمساعدة فى إنشاء أى هيئات أو جماعات رياضية تمس الحاجة إلى انشائها .

٦ - العمل على توفير الملاعب والمراكز الرياضية

(ج) ادارة المجالس

يحسن لضمان سرعة تنفيذ أعمال هذه المجالس أن تنتخب هيئة تنفيذية من بين أعضائها للاشراف على إنجاز أو إعداد كل ما لها من اختصاصات كما يمكن تشكيل لجان فرعية من أعضائها لبحث مختلف شئونها .

المجالس الفرعية فى المدن والبلاد

يشكل فى كل مدينة أو بلد مجلس خاص لشئون التربية البدنية وأوقات الفراغ كالآتى :

١ - ناظر أكبر معهد تعليمى فى المدينة أو البلد رئيسا .

٢ - المفتش الصحى أو الطبيب

٣ - مندوبين ممثلين للمصالح الحكومية المختلفة

٤ - بعض الشخصيات البارزة

٥ - مندوبين ممثلين لمجالس القرية ومجالس البلاد الصغيرة الواقعة فى دائرة المدينة أو البلد .

وتكون مهمة هذه المجالس الاشراف على تنفيذ السياسة المرسومة الخاصة بشئون التربية البدنية وأوقات الفراغ وتقديم كل المساعدات الممكنة للهيئات والجماعات والافراد الذين يشتغلون بهذه الشئون وتسهيل وسائل ممارسة التربية البدنية وقضاء أوقات الفراغ للجميع ويتلقى المجلس التعليمات والارشادات من مجلس المحافظة أو المديرية

مجلس القرية

يشكل فى كل بلد صغيرة أو قرية مجلس خاص بشئون التربية البدنية وأوقات الفراغ كالآتى :

١ - ناظر أكبر مدرسة أو معهد تعليمى رئيسا

٢ - طبيب القرية إن وجد

٣ - مندوبين عن الهيئات الحكومية الموجودة بالقرية

٤ - عمدة القرية

٥ - اثنان من الأعيان

وتكون مهمة هذه المجالس الإشراف على تنفيذ السياسة المرسومة الخاصة بشئون التربية البدنية وأوقات الفراغ وتقديم المساعدات الممكنة للهيئات والجماعات والأفراد الذين يشتغلون بها وتسهيل وسائل ممارسة التربية البدنية وقضاء أوقات الفراغ للجميع

وتتلقى هذه المجالس الارشادات والتعليمات من مجلس المدينة أو البلد

٥ — المراقبة العامة لشئون التربية البدنية وأوقات الفراغ بوزارة الشئون الاجتماعية

تنشأ فى وزارة الشئون الاجتماعية مراقبة عامة تسمى مراقبة شئون التربية البدنية وأوقات الفراغ تكون مهمتها التنفيذ العملى للسياسة العامة التى يرسمها المجلس الأعلى لشئون التربية البدنية وأوقات الفراغ

وتشمل هذه المراقبة من الموظفين ما يلى :

١ - المراقب العام ويكون فى الوقت نفسه سكرتير عام المجلس الأعلى

٢ - مساعد المراقب العام لمعاونة المراقب العام فى كل الشئون الخاصة بهذه المراقبة

٣ - مفتشون ومفتشات يعينون بالمناطق المختلفة للأشراف على تنفيذ السياسة الخاصة بهذه الشئون وتقديم المعونة والنصح والارشاد إلى الهيئات المحلية الموجودة بدائرة عملهم ويكون المفتش ممثلا للمراقب العام فى منطقته فى كل الشئون

٤ - اخصائيون فى مختلف نواحى العمل ويختص كل أخصائى بقسم منه كالآتى :

٥ - قسم إعداد البرنامج

٢ - قسم الشئون المالية

٣ - قسم الشئون الصحية

٤ - قسم شئون تدريب القادة

٥ - قسم النشر والدعاية

٦ - قسم العمل والعمال

٧ - قسم شئون الفلاح

٨ - قسم البحوث

٩ - قسم الإحصاء والتسجيل

١٠ - قسم الشئون المدرسية

١١ - قسم العلاقات الرياضية بين مصر والخارج

١٢ - قسم شئون الشبيبة

١٣ - قسم شئون أوقات الفراغ

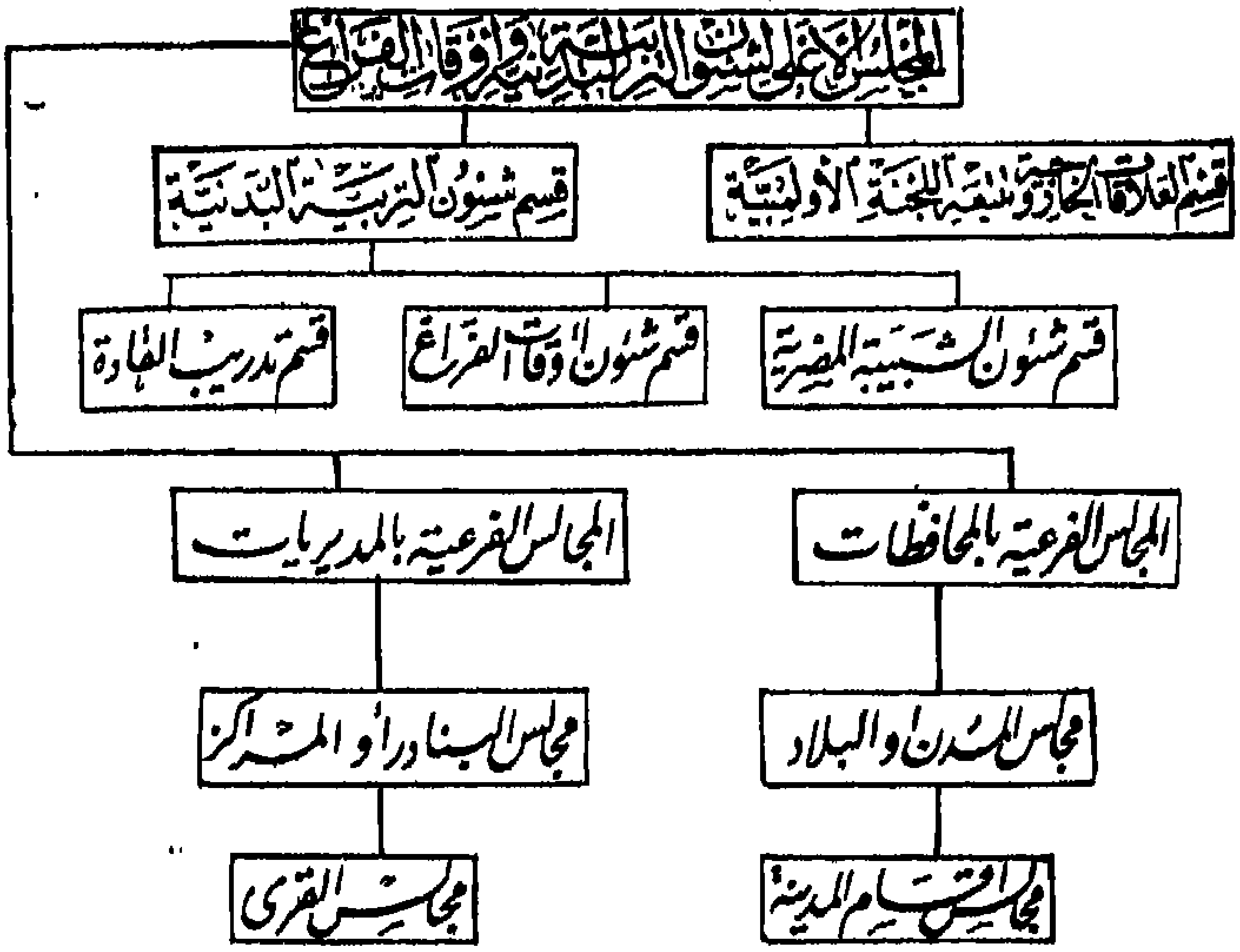
١٤ - قسم المنشئات (الملاعب والمبانى والأدوات والأجهزة)

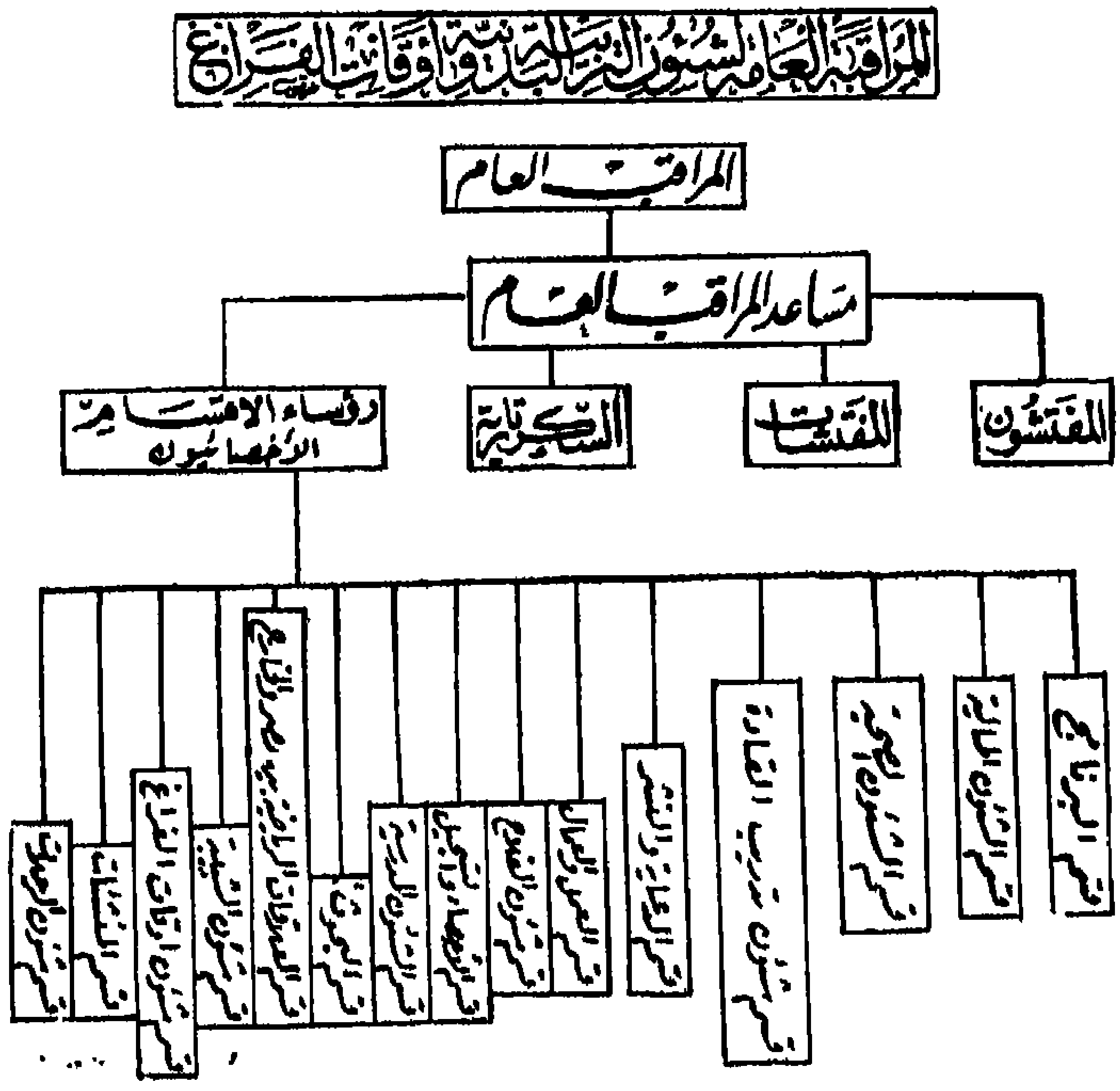
١٥ - قسم شئون الرحلات والأسفار

١٦ - قسم السكرتارية

ويقوم كل قسم من هذه الاقسام باعداد المشروعات الخاصة به وتقديمها للمراقب العام الذى يتولى بصفته السكرتير العام للمجلس الأعلى عرضها عليه لفحصها وإقرارها والموافقة على تنفيذها وحينئذ تقوم المراقبة العامة بتنفيذها بإشراف القسم المختص وبواسطة مفتشيها فى مختلف الجهات .

٦- رسم بياني للمشروع





٧ — ملاحق المشروع

(ا) حركة الشبيبة المصرية

يجب تنظيم وتقسيم الشئون الخاصة بالتربية البدنية وأوقات الفراغ بحيث تناسب جميع الأفراد حسب أعمارهم ومقدرتهم الجثمانية وحالتهم الصحية

وفيما يلى مشروع خاص بالفتيان والفتيات من سن ١٠ إلى ١٨ سنة

اسم الحركة

تسمى الحركة حركة الشبيبة المصرية أوحركة النسور وتكون رياضية اجتماعية

أقسام الحركة

تنقسم الحركة إلى الأقسام الاربعة الأساسية الآتية

١ — قسم النسور الصغيرة للأولاد من سن ١٠ إلى ١٤ سنة

٢ — قسم النسور الكبيرة من سن ١٤ إلى ١٨ سنة (للفتيان)

٣ — قسم الفتيات من سن ١٠ إلى ١٤ سنة

٤ — قسم الشابات من سن ١٤ إلى ١٨ سنة

والمفروض أن يضم القسم الأول والثالث جميع الأولاد والفتيات من سن ١٠ إلى ١٤ سنة وينتقلون بعد ذلك إلى القسمين الثانى والرابع ويستمرون بهما إلى أن يبلغوا الثامنة عشرة من عمرهم فينتقلون إلى حركة أخرى تنظم لهم وذلك لمنع اختلاط أعمار مختلفة معا .

ويكون لهذه الحركة مركز عام بالقاهرة تتفرع منه مراكز فى كل محافظة أومديرية وتنقسم هذه المراكز بدورها إلى أقسام ووحدات أصغر منها إلى أن تصل إلى أصغر وحدة فى الحركة وهى الجماعة التى يمكن أن تتكون من عشرة أولاد أو فتيات من شارع أو حارة أو حى واحد أو قرية صغيرة واحدة وأربعة من هذه الجماعات تكون السرية أى أن السرية تكون من ٤٠ شخصاً ومن ثلاثة إلى خمسة من هذه السريات تتكون القوة التى يكون عدد أفرادها حوالى ١٦٠ شخصاً ثم تتكون الكتيبة من حوالى ٦٠٠ شخص أو من ثلاثة إلى ستة من هذه القوات ومن أربعة إلى ستة من هذه الكتائب تتكون الفرقة أى من حوالى ٣٠٠٠ شخص وكل عشرة إلى خمسة وعشرين فرقة تكون تابعة للمركز الموجود بدائرة المديرية أو المحافظة وتتصل هذه المراكز بالمركز العام

وتقوم كل جماعة أو وحدة بتنظيم نفسها بنفسها وينتخب أفرادها قوادها ورؤساءها من

بينهم ويمكن لأى فرد من الأفراد أن يصبح فى مركز القيادة منها إذا أظهر امتيازا أو تفوقا على أقرانه فى صفات القيادة والزعامة .

ويتولى المركز العام للحركة تزويد فروعه بالمحافظات والمديريات بالبيانات والنشرات والتعليمات والايضاحات وتقوم هذه الفروع بدورها بتوصيلها للمراكز الواقعة فى دائرتها .

وتقام معسكرات تدريبية أو دراسات خاصة لتدريب وإعداد وارشاد القادة على أن يقوموا هم بدورهم بإرشاد مساعديهم وتدريبهم ولا يتناول أحد أجراً على عمله بل يشتغل الجميع كمتطوعين فيها .

وتعتمد كل جماعة أو سرية فى إدارة شئونها على مجهودات أعضائها فقط .

أعمال وخدمات الحركة

ليس المقصود من هذه الحركة أن يتلقى الأعضاء تدريبا عسكريا ولو أنه ليس هناك مايمنع من ذلك ولكن الغرض الذى يجب أن تسعى إليه الحركة هو بث روح وتعاليم الوطنية فى نفوس النشء لخلق جيل قوى صالح منهم وتقضى هذه التعاليم بأن يكون الصبى (أو الفتاة) قويا صحيح الجسم مع خلوه من الأمراض والعلل وأن يكون ذو قلب عامر بالإيمان بمستقبل بلاده ولهذا الغرض تعنى الحركة بتوسيع مداركه وتربيته تربية رياضية صحيحة ، هذا إلى الواجبات الاجتماعية الأخرى التى تزمع الحركة أن تلقيها على عاتق أعضائها .

ويحضر الأعضاء إلى مكان اجتماعهم بانتظام مرتين أسبوعيا يتلقون فى أثنائهما تدريبا فى الشئون الرياضية والثقافية .

وبخلاف ذلك يخرجون مرة كل خمسة عشر يوما إلى رحلة خلوية والفكرة من هذا التنظيم منع أي شكوى قد تنشأ من أن هذه الحركة تعطل أعضاءها عن مدارسهم أو أعمالهم .

ويشمل برنامج الشئون الثقافية الذى يتلقاه الأعضاء فى ناديهم الذى يسمى « بيت النسر » والذى يراعى أن يكون فى الحى الذى يسكن فيه أعضاء الجماعة أو السرية على أناشيد ومحادثات ومناظرات ومطالعات وألعاب داخلية أما البرنامج الرياضى فيشمل كل ما له علاقة بهذه الناحية من جمباز وألعاب ومسابقات وملاكمة وسباحة وتجديف وغير ذلك .

وبخلاف ذلك يكلفون بواجبات وخدمات عامة أخرى على قدر طاقتهم كجمع الاعانات للمستشفيات المحلية كما يشتركون فى معسكرات تدريبية تقام لهم فى اثناء العطلات بشقيها الصغيرة كعطلة آخر الأسبوع أو اجازات المواسم والأعياد والطويلة كالعطلات الصيفية المدرسية على

أن يراعى أن يستفيد منها المشتركون فيها بحيث يصبح فى استطاعتهم تدريب مساعديهم بدورهم

كما تقام معسكرات مختلفة فى جهات متباينة على شواطئ البحار وفى الريف والصحراء على أن يشترك فيها أعضاء الحركة من مختلف البلاد على أن يشترك أهل المدن فى المعسكرات التى تقام على شواطئ البحار أوفى الريف وأن يذهب أهل الريف إلى معسكرات المدن وهكذا

وثمة ناحية أخرى هى ناحية الكفاية الرياضية ولهذا الغرض توضع جداول خاصة باختبارات الكفاية الرياضية يراعى فيها أن يكون الصبى متزن القوى فى جميع النواحى فيكون قادرا على الجرى والقفز والرمى وأن يستطيع التوفيق بين أعصابه وعضلاته .

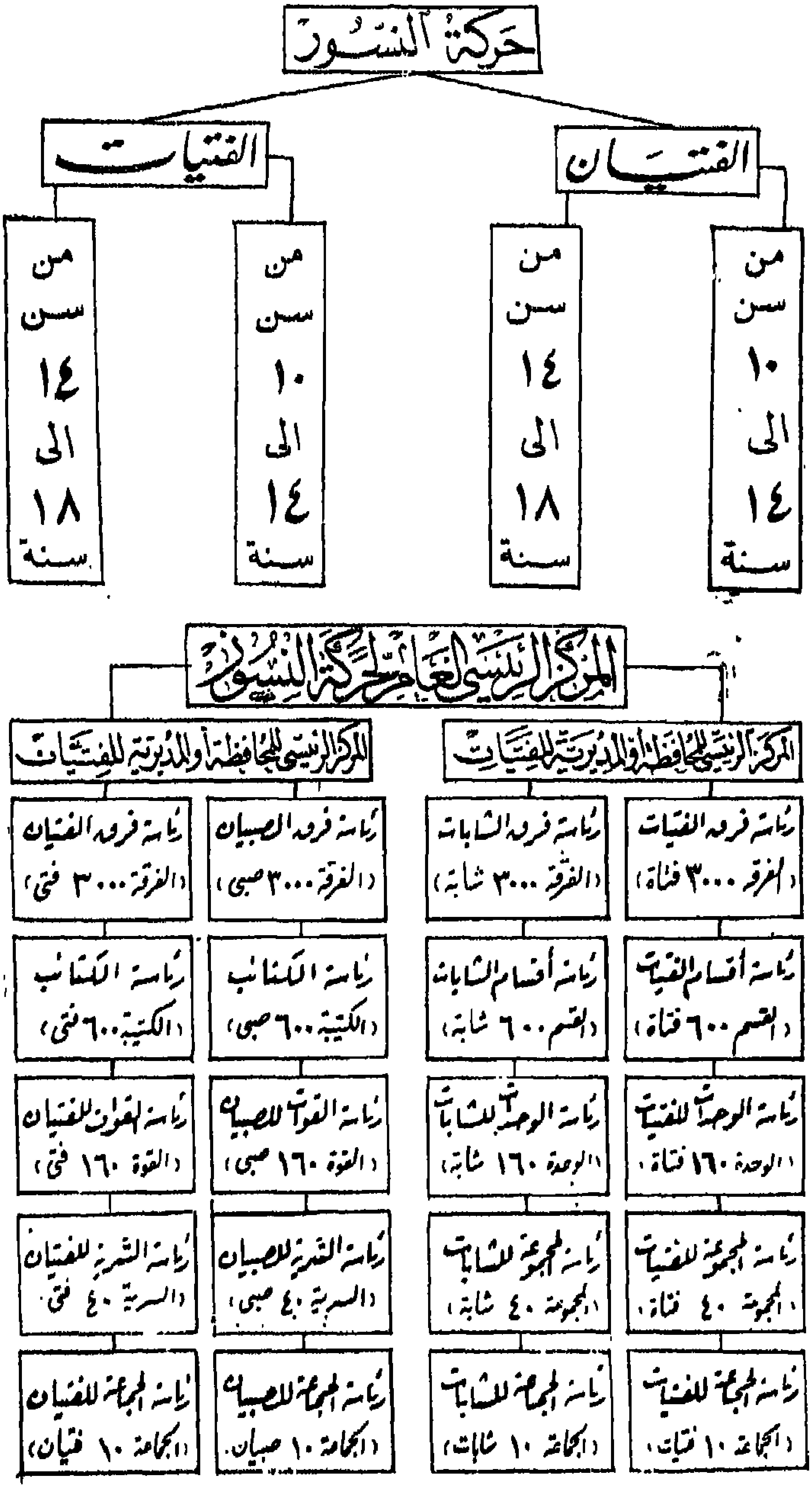
ويكون للاعضاء لباس خاص مميز لهم

النظام الادارى للحركة

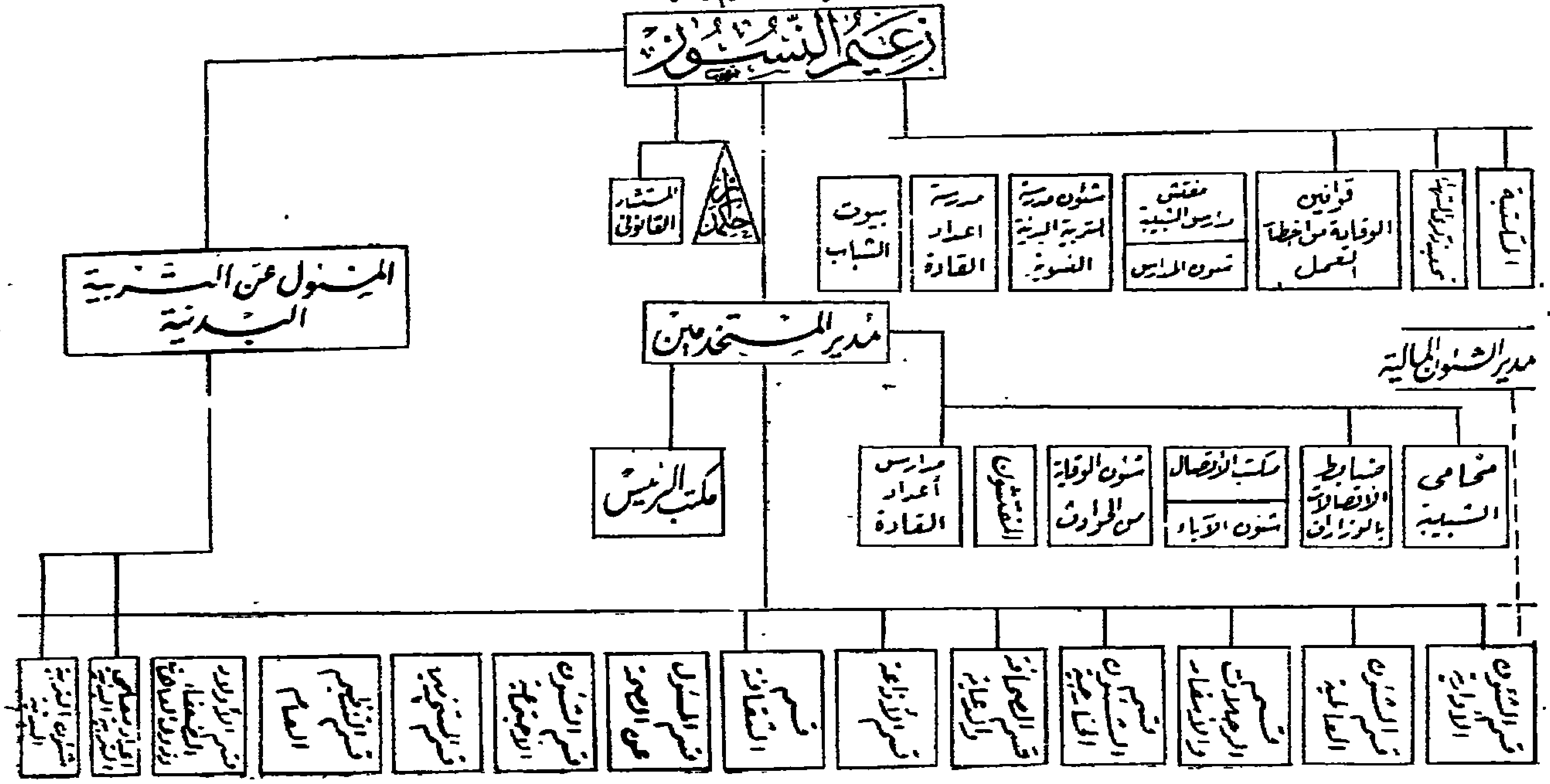
يجب أن تنظم الحركة بحيث لا تكون هناك تجارب تعمل على حساب أعضائها ولهذا يجب أن يكون للحركة عدد من الإخصائيين فى مختلف النواحى لتوجيه الحركة الاتجاه الصحيح

ولهذا يجب أن يكون للحركة مستشار قانونى ومستشار طبى واخصائيون فى التربية البدنية للاشراف على الناحية الرياضية ووضع البرامج التفصيلية للجانب الرياضى فى الحركة واخصائيون لشئون المكتبات والاتصال بالآباء والشئون الادارية وشئون الرحلات والشئون الثقافية وشئون الأولاد الضعفاء وقسم الصحافة والدعاية والنشر والاذاعة والسينما والشئون الخارجية والعالمية وشئون إعداد وتدريب القادة والرؤساء والتفتيش على أقسام الحركة وفروعها .

رسم بياني للمشروع



تكوين وتنظيم الحركة



ب — نظام شئون أوقات الفراغ

سبق أن ذكرنا فى مقدمة المشروع شيئاً عن أوقات الفراغ وزيادتها فى العصر الحديث زيادة كبيرة جعلت الكثيرين يتبرمون من هذه الأوقات ولا يكادون يعرفون كيف يقضونها على وجه مرض وتكاد تكون الطريقة التى يقضى بها الكثيرون فى مصر أوقات فراغهم هى الجلوس على المقاهى بدون عمل مفيد أو منتج ولهذا يجب التفكير فى خير الوسائل التى يمكن بها للأفراد أن يقضوا أوقات فراغهم على أفضل وجه وأول مايجب التفكير فيه فى هذه المسألة الخطيرة هى تحديد من يستفيد من هذا النظام الذى يوضع وقد تكون أحسن طريقة هى أن يوضع النظام للجميع لافرق بين العامل وصاحب العمل لما فى ذلك من فائدة مؤكدة أهمها أن تزيل الفوارق الهائلة بين الطبقات وتجمع بين صاحب العمل والعامل وتوجد بين الطرفين تآلفاً وتعاوناً فى العمل لمصلحة العمل وهى فى الحقيقة مصلحة مشتركة بينهما ويشترك الجميع فى الحركة ويدفع كل شخص اشتراكا شهريا أو سنويا يختلف باختلاف كسب الفرد ومقابل هذا الاشتراك ومن المبالغ المتجمعة منه يمكن أن يعطى لكل فرد امتيازات وتسهيلات كثيرة تساعده على قضاء أوقات فراغه بالشكل الذى يناسبه فمثلا يستطيع أن يدخل دور السينما والمراسح والحفلات العامة بأجر مخفض جداً كما يصبح فى استطاعته أن يساهم فى الدراسات الرياضية والثقافية التى تنظم فى جميع أنحاء البلاد مقابل أجر صغير جدا ويمكنه أن يجوب أنحاء البلاد بل ويسافر للخارج باشتراكه فى الرحلات الرخيصة التى تستطيع الحركة تنظيمها والصرف عليها من اشتراكات أعضائها هذا إلى التأمين الصحى والتأمين ضد البطالة والسهر على راحته

ويكون لهذه الحركة أقسام مختلفة كالآتى :

١ — قسم جمال العمل

وتكون مهمة هذا القسم العمل على توفير جميع الوسائل الصحية ووسائل التسلية ومنع الأخطار فى محال العمل ذلك لأن العامل يقضى نحو نصف حياته فى محل عمله ومن حقه أن يكون محل عمله مستوفياً لشروط خاصة تساعد على حفظ صحته

ويمكن تقسيم هذا القسم إلى الأقسام الفرعية الآتية

ا — القسم الخارجى ويختص بالمبانى التى يجب أن تكون على طراز مناسب وأن تكون متسعة اتساعا يتناسب وما فيها من عمل وعمال

ب — قسم أماكن العمل ـ ويختص بغرف العمال وأول شرط فيها أن تكون فى غاية النظافة وعلى أتم ما يكون من النظام وأن تكون الآلات الموضوعة بها موضوعة فى أمكنتها الصحيحة وإذا كان هناك أثاث فيجب أن يكون من طراز مناسب وأن تكون هناك مقاعد يمكن للعمال الجلوس عليها وأن تتوفر فيها وسائل الإضاءة الفنية وأن تدهن الحوائط بألوان مناسبة وأن تزين الجدران ببعض الصور

جـ ـ قسم غرف الملابس ودورات المياه ـ يجب أن تكون غرف الملابس متوفرة وأن تزود بدواليب خاصة وأن تكون أماكن الغسيل والمراحيض نظيفة ومريحة وكافية

د ـ قسم الترفيه عن العمال ويهتم بتوفير صالات كبيرة للاجتماعات ومقصف ومذياع وأماكن للجلوس وقت الراحة ومنازل للعمال وحدائق وملاعب

هـ ـ قسم الزينة الفنية ـ ومهمته تجميل الأماكن بصفة عامة كرسم صور كبيرة على الجدران ووضع تماثيل ونصب تذكارية فى الأمكنة المناسبة

٢ — القسم الثقافى

ويشمل قسم التسلية فى المساء والتربية والتثقيف الشعبي وتتبع فى ذلك الوسائل الآتية :

ا ـ توفير السبل للأفراد بدخول المسارح والسينما وحضور الحفلات الموسيقية والمعارض وغير ذلك بأقل ما يمكن من النفقات

ب — عمل دراسات مختلفة ثقافية لتعليم الأغانى الشعبية والأناشيد والموسيقى والرقص وغير ذلك

جـ ـ تنظيم محاضرات مختلفة وعمل جماعات للرسم والتصوير وتعلم اللغات وغير ذلك

د ـ عمل التسهيلات اللازمة للترفيه عن المرضى من العمال

٣ — الرياضة البدنية

يجب الاهتمام بالناحية الرياضية بصفة خاصة إذ أنها قد تكون أحسن وسيلة لتمضية أوقات الفراغ بسرور وبفائدة وليس هناك من يشك فى أهمية الرياضة البدنية للصحة ولمقاومة العاهات الجثمانية التى قد تنشأ من ممارسة نوع واحد من العمل ، تلك العاهات التى تتكون وتتزايد يوما بعد يوم والتى لا شك فى ضررها على الأفراد وبالتالى على الشعب كله ولهذا يجب الاهتمام بالرياضة فى أماكن العمل مثل الاهتمام بها فى خارج هذه الأماكن ووسائل الاهتمام بالرياضة البدنية هى :

ا - بتكوين جماعات رياضية مختلفة كفرق لكرة القدم والسلة

ب — تنظيم دروس أسبوعية للألعاب الرياضية يشترك فيها جميع المشتغلين فى محل العمل من أصغر عامل إلى مدير المحل

جـ - يقوم أصحاب الأعمال بتقديم المساعدة المادية لتشغيل بعض الإخصائيين فى نواحى التربية البدنية للقيام بتعليمها فى محل العمل مع تشجيع الذين يظهرون تقدما أو يفوزون ببطولات فى النواحى الرياضية من العمال كما أن عليهم شراء الأدوات الرياضية اللازمة

٤ — السفر والتجوال والإجازات

ليس هناك شك فى أنه من الضرورى أن تتاح للعامل فرصة يستريح فيها من عناء العمل ويجدد فيها نشاطه ويكون ذلك بحصوله على إجازات بأجر ولهذا يجب تنظيم ما يأتى

ا - نظام الإجازات

ب - تنظيم رحلات مختلفة قريبة وبعيدة بالسيارات والسكك الحديدية وغير ذلك

جـ — عمل صندوق توفير للعمال خاص بالرحلات

٥ — تسهيلات خاصة

يجب الاهتمام بتثقيف العمال وتوسيع مداركهم بإعداد رحلات رخيصة وكذلك مساعدتهم على شراء ما قد يحتاجون إليه من أدوات الرياضة كالقوارب والدراجات بأسعار رخيصة وعلى أقساط طويلة الآجال

ويحتاج تنفيذ هذا النظام إلى استصدار بعض التشريعات وكذلك لإنشاء إدارة خاصة تشرف على هذه النواحى ويمكن أن تكون هذه الإدارة على نمط الإدارة المقترحة لحركة الشبيبة مع تعديل مناسب للغرض المنشأة له

ختـــام

هذا ملخص للنواحى التى يجب تنظيمها عند النظر فى مشروع تنظيم شئون التربية البدنية وأوقات الفراغ أرجو أن أكون قد وفقت فى تقديمها وعرضها وإنى على استعداد لتقديم أية بيانات أو إيضاحات أو تفصيلات قد تدعو الحاجة إلى تقديمها

المدرسة والنادى ووظيفة كل منهما فى الرياضة البدنية

لاحظت أن بمصر خلطاً كبيراً بين وظيفة وواجبات المدرسة والنادى فى الرياضة البدنية ، إذ تحاول بعض المدارس أن تقوم بأعمال مفروض أنها من اختصاص النوادى والعكس بالعكس .

فوظيفة المدرسة إعطاء الفرصة لجميع طلبتها بأخذ نصيبهم من رياضة الجسم أى أنهـا تعمل للمجاميع أو للجماهير بعكس النادى الذى من اختصاصه الانتباه للأفراد الذين ينتظر منهم التقدم فى ألعابهم أى أن النادى يعمل للأفراد القلائل فقط فوظيفة كل من النادى والمدرسة تختلفان عن بعضهما اختلافا واضحاً .

ولست أقصد بذلك أنه لا توجد رابطة ما بين المدرسة والنادى بل إنى أعتقد أن عمل النادى يرتبط ارتباطاً كبيراً بعمل المدرسة لأن النادى بطبعه لا يميل إلى أن يأخذ أفراداً لا يعرفون شيئاً عن رياضة أو لعبة ما ليمرنهم ليكونوا نواة له فى المستقبل بل أنه يفضل كثيراً أن يأخذ أفراداً متقدمين فى اللعبة (جاهزين) ويقوم بصقلهم فقط لكيلا يضيع وقته فى تمرين أفراد جدد ولذا نرى ونسمع كثيرا عن الحرب بين النوادى لأخذ أو لضم اللاعبين الممتازين من ناد لآخر ، أما المدرسة فمن واجبها أن تعلم الجدد ولكن ليس من واجبها أن تصقلهم إلى أن يصلوا لرتبة الكمال أو حد البطولة فهذا ما يتكفل به النادى الذى ينتخب من بين العدد الكبير الذى تمرنه المدرسة والذى يتوسم فيهم النادى أنهم خلاصة ذلك العدد الكبير وأنهم البارزون فيه وأنه يرجى لهم مستقبل عظيم فيما بدأوه فى المدرسة فيأخذهم ويمرنهم ويهذب من ألعابهم حتى يكونوا أبطالا فى ألعابهم .

فإذا انعكست الآية وأخذت المدرسة فى توجيه انتباهها ومجهوداتها لأفراد قلائل كانت المدرسة مقصرة فى واجبها وفى حقها نحو الطلبة الآخرين الذين أهملتهم وهم الأكثرية ، وليس يرضى بذلك منصف .

أضف إلى ذلك نقطة أخرى هى مسألة الوقت فهو فى المدرسة محدود من جهتين الأولى فى قصر الوقت الممكن تخصيصه للرياضة فى جدول المدرسة والثانية فى الوقت الذى يقضيه الطالب بالمدرسة أعنى بذلك العام الدراسى الذى يضيع جزء كبير منه فى إجازات ومواسم امتحانات وغير ذلك حتى أن الزمن الذى يمكن للطالب أن يمارس فيه الألعاب الرياضية بالمدرسة قد

لايزيد عن ستةشهور على أكثر تقدير ، بعكس النادى الذى يمكن أن يكون اللعب أو التمرين فيه مستمراً طول العام .

ومن ذلك نرى أنه من العبث أن تحاول المدرسة أن تقوم بعمل هو من اختصاص النادى والأحسن أن يعرف كل منهما اختصاصاته ويعمل فى حدودها .

فلتقم المدرسة بتمرين أو تدريب جميع طلبتها أو غالبيتهم ولتأخذ النوادى من بين هذا العدد الكبير أفراداً قلائل منتخبين ممن تتوسم فيهم النبوغ فى هذه الألعاب وتمرنهم وتصقل وتهذب ألعابهم حتى يكونوا أبطالا مبرزين

أما محاولة كل من المدرسة والنادى خلط وظيفتهما أو تعدى اختصاصاتهما نخطأ بين نتيجته الفشل لامحالة .

دعانى لكتابة هذه الكلمة ماحاوله بعض أصدقائى من المهتمين بشئون النوادى من إقناعى بأن من واجبات المدرسة أن تحاول تخريج أبطال رياضيين لجئت بهذه الكلمة مبيناً فيها خطأ هذا الرأى ، وآمل أن يكون فى ذلك الكفاية .

على هامش العيد الألفى للقاهرة

حاجة القاهرة إلى مدرج رياضى كبير « ستاد »

١ — مقدمة وتاريخ

لقد أصبحنا جميعاً نشعر بالنقص الناشئ من عدم وجود مدرج رياضى كبير بالقاهرة وليس هذا الشعور حديثاً بل يرجع إلى أكثر من خمسة عشر عاما إذتقدم مراقب التربية البدنية بوزارة المعارف العمومية باقتراح بهذا الخصوص وقد وافقت الوزارة على اقتراحه ولولا حالة مصر السياسية وعدم استقرارها فى السنوات الماضية لكان هذا المشروع الآن حقيقة واقعة فقد أدرجت له اعتمادات فى الميزانية ثلاث مرات ثم ألغيت لتغير الوزارة التى أدرجته وكذلك اللجنة الأهلية للرياضة البدنية لاتزال منذ تكوينها تسعى فى العمل على إنشاء مدرج للقاهرة ويسرنا أن اللجنة لم يقتصر عملها على السعى لإنشاء المدرج بل قامت بعمل إيجابى هام فيه وهو دعوة المهندس المعمارى النابغة « وارنر مارش » الألمانى الذى قام بتصميم الملاعب الأولومبية ببرلين لزيارة مصر وقد قدم تقريره إلى اللجنة ولم نتمكن من الاطلاع على هذا التقرير ولكننا مطمئنون جدا من هذه الناحية ومتأكدون أن تصميم الملعب سيكون على أحدث وأوفى مايمكن نظراً لخبرة هذا المهندس الفائقة فى تلك الشئون ولكن لم يتم شيء للآن أكثر من ذلك .

ولما تكونت لجنة العيد الألفى للقاهرة زاد الشعور بضرورة إنشاء المدرج قبل موعد الاحتفال بهذه المناسبة الكبيرة وتردد صدى هذا المشروع فى مجلس النواب فقد جاء بتقرير لجنة المعارف بالمجلس « بأنه يشعر بحاجة القاهرة إلى مدرج رياضى كبير ويرغب فى أن تتقدم وزارة المعارف بهذا المشروع للمجلس فى أقرب فرصة مع طلب الاعتمادات المالية اللازمة وأن المجلس على استعداد لإقرار هذه الاعتمادات متى تقدمت إليه الوزارة بها » .

فمن هذا كله يتبين أن كل الهيئات المسئولة ترى ضرورة إنشاء المدرج وتعتبر عدم وجوده نقصاً لعاصمة المملكة المصرية يجب العمل على تلافيه ولهذا كله فإن الأمل كبير فى أن يتم هذا المشروع فى أقرب فرصة بل نذهب أكثر من ذلك إلى الرجاء بأن يتم قبل الاحتفال بالعيد الألفى للقاهرة وإنه من المدهش حقا أن تسبق الاسكندرية القاهرة فى بناء مدرج رياضى بها وأن يتم ذلك منذ أكثر من اثنى عشر عاما بينما تبقى القاهرة طول هذا الزمن بدون مدرج

وإذا كان هناك ميزة أو فائدة يمكن للقاهرة أن تجنيها من سبق الاسكندرية لها فى بناء المدرج فهو الاستفادة من التجارب التى اكتسبتها فى بنائه وتحاشى الأخطاء التى وقعت فيها الاسكندرية فى بنائها هذا المدرج من حيث اختيار موقعه وعدم وجود التسهيلات الواجب توافرها فى هذه المنشئات وعدم إمكان عمل أى توسع فى المستقبل قد يقتضيه التطور الحديث

٢ — الموقع

إن اختيار موقع المدرج يجب أن يراعى فيه

ا — سهولة الوصول اليه

ب — كفاية الأراضى للمشروع مع مراعاة ماقد تدعو الحاجة إليه فى المستقبل من التوسع وليس بنا حاجة إلى القول بوجوب صرف النظر بتاتاً عن بناء المدرج فى وسط القاهرة لارتفاع ثمن الارض وعدم وجود الأراضى الفضاء الكافية بها .

والأماكن التى يمكن التفكير فيها لهذا الغرض هى الزمالك والعجوزة والجزيرة والجيزة والعباسية وحلوان ومصر الجديدة والأماكن الثلاثة الاولى رغم أنها قد تبدو من السهل الوصول إليها إلا أن وقوعها فى الجانب الآخر من النيل يضطر الجماهير إلى المرور على كبارى لاتتحمل ضغط الحركة الشديدة زيادة على عدم كفايتها مما يجعل من المناسب صرف النظر عن صلاحيتها لهذا الغرض . وقد يمكننا أن نجد فى الجيزة أو العباسية أو حلوان أرضاً كافية لهذا الغرض ولكن صعوبة المواصلات وعدم كفايتها وأيضاً عدم إمكان زيادتها يجعل من الأوفق عدم بناء المدرج بها أيضاً فليس لنا من وسائل النقل العامة إلى الجيزة سوى الترام والأومنيبوس فإذا بنينا المدرج فى شارع الهرم مثلا (على أحد جانبيه) يصبح هناك طريق واحد فقط لكل الجماهير فإذا وقفت حركة المرور لسبب من الاسباب أصبح الوصول اليه متعذراً والحالة بالمثل فى حلوان

وقد تكون العباسية مناسبة لولا أن طرق المواصلات العامة إليها غير مستوفاة استيفاءها فى حالة مصر الجديدة رغم أن هذه الأخيرة بعيدة قليلا عن القاهرة ولكنها فى اعتقادنا أنسب مكان لهذا الغرض فهناك وسائل الانتقال المختلفة إليها إذ يمكن الوصول إليها بالمترو من قلب العاصمة وبالترام الأبيض من العباسية والأوتوبيس من وسط القاهرة زيادة على وسائل النقل الخاصة ووجود أكثر من طريق يوصل إليها وقد يمكن فى المستقبل النظر فى مد سكة حديد إليها من جهة الزيتون إذا دعت الحاجة وبذا تزيد طرق المواصلات إليها وزيادة على ذلك فإن

بهـا من الأراضى ما يمكن استعماله لمجاراة التوسع اللازم لهذا المشروع فى المستقبل والأرض المناسبة لهذا الغرض هي المبينة فى ملحق هذا البحث

٣ ـــ المدرج وملحقاته

إن المدرج الذى يتسع لمائة ألف متفرج جالسين هو المدرج المناسب من جميع الوجوه وهنا نجد أن مدرج برلين الأولمبي هو المدرج المناسب من جميع الوجوه وهو الذى يجب أن نحاكيه وقد كانت اللجنة الأهلية للرياضة البدنية موفقة كل التوفيق فى دعوتها للمهندس المعمارى الذى قام بتصميم الملاعب الأولمبية ببرلين للاستنارة برأيه فى هذا المشروع ولكن ليس المطلوب هو بناء مدرج فقط يسع كذا ألفاً من النظارة فان الملحقات لهذا المدرج لا يمكن أن يقدر أهميتها إلا الذين يعرفون الاحتياجات الفنية المختلفة لإعداد الحفلات الرياضية والمناسبات الكبرى فقد لوحظ مثلا أن مدرج الاسكندرية لا يوجد بجواره أرض فضاء تتسع لجمع اللاعبين وتنظيمهم قبل دخولهم إلى الملعب وقد كانت النتيجة أنه فى حفلة افتتاحه أخذ المشرفون على تنظيم جموع اللاعبين فى صفهم فى الشوارع المحيطة بالملعب ولاقوا فى ذلك متاعب جمة

وإذا اطلعنا على نظام أى مدرج رياضى فى أى بلد آخر وجدنا أن هناك فى كل حالة أرض فضاء كبيرة أكبر من المدرج نفسه فى كثير من الأحوال وفى هذه الأراضى تتم كل الاستعدادات ففى ملعب برلين الأولمبي نجد بجواره « ميدان مايو » الذى يتسع لنحو نصف مليون شخص وفيـه اصطفت جميع أفراد الوفود الأولومبية قبل دخولها إلى حفلة افتتاح أولمبياد برلين وفى مدرج مازاريك ببراج نجد بجواره أرضاً واسعة تجمع فيها أكثر من مائة ألف لاعب فى الاحتفالات بعيد السوكول العاشر ببراج ولهـذا يجب النظر بعين الاعتبار إلى وجود أرض فضاء بجوار المدرج مساحتها تساوى مساحة الملعب على الأقل والواقع أنه يجب اختيار قطعة أرض للمدرج تكون مساحتها ثلاثة أو أربعة أمثال المساحة اللازمة لبناء المدرج عليها فيبنى المدرج على جزء من الأرض يجاوره جزء آخر كميدان لجمع اللاعبين ويمكن استعماله فى الاستعراضات العسكرية الكبيرة والاحتفالات القومية

ومن الضرورى أن تكون هناك ملاعب أخرى مجاورة للملعب الرئيسى لتقام عليها الألعاب المختلفة التى لا يمكن إقامتها على الملعب الرئيسى فتنشأ ملاعب للتنس والهوكى وكرة السلة وهذه يمكن أن تكون فى جهات متفرقة كيفما اتفق وناسب الأرض المخصصة للمدرج وكذلك يجب إنشاء حمام للسباحة يكون بالمقاييس الدولية (٥٠ فى ٢٠ مترا) ولو أنه لا يلزم أن يكون

فى نفس أرض المدرج

وهناك ألعاب أخرى تحتاج إلى صالات وأماكن خاصة كألعاب الجباز على الأجهزة والمصارعة والملاكمة والسلاح وغير ذلك كما أن الحاجة ماسة إلى أماكن للرماية وركوب الخيل

وإذا بنيت مدرسة للتربية البدنية بجوار المدرج فان ذلك يجعل الفائدة منها مزدوجة إذ يمكن استعمال صالاتها وملاعبها المختلفة ويمكن الاستفادة من طلبتها فى المساعدة فى الحفلات الكبرى وفى ذلك تدريب لهم وهنا أيضا يجب أن نذكر أن بناء أكاديمى التربية البدنية ببرلين هو النمط الذى يجب أن نحتذيه فى بنائها فانها مبنية على أحدث طراز وليس من الضرورى جداً أن يتم بناؤها مع المدرج فى وقت واحد ولكن يجب التفكير فى إعداد مكان لها على أن تبنى فيما بعد حينما تتوفر الأموال اللازمة لها .

ومما يحسن التفكير فيه تغطية أكبر مقدار ممكن من المدرج نظراً لجو مصر وشمسها الساطعة وكذلك يجب أن يحمل البناء طابعاً مصريا فيستعاض عن الأعمدة بمسلات مثلا كلما كان ذلك ممكناً وكذلك تزيين حوائط المدرج من الخارج بما يشبه التماثيل المصرية التى نراها على المبانى الأثرية .

٤ — تدبير الأموال اللازمة للمشروع

لقد كان من الممكن قبل المعاهدة تدبير الأموال اللازمة لمثل هذا المشروع بسهولة ولكن نفقات التسلح الهائلة التى تتحملها البلاد الآن تجعل ذلك من الصعوبة بمكان ولكن هذه الصعوبة لا تمنع من التفكير جدياً فى طريقة تدبير الأموال اللازمة له بوسائل مختلفة مع عدم الاعتماد الكلى على الحكومة فى ذلك فإذا قدرنا تكاليف المشروع بنصف مليون جنيه وهو تقدير مناسب فيما نظن حسب رأى الاخصائيين ونظرنا إلى المشروع نظرة قومية بحتة وعملنا على أن نقلل ما أمكن من مظاهر الإسراف وتعاون الجميع على تنفيذه فإن تدبير المبلغ لا يصبح عسيراً كما نتصور

ونحن إذ نقترح فيما يلى بعض الوسائل التى نراها كفيلة بتحقيق ذلك نرجو ألا نعتبر خياليين فى ذكرنا لها وهى :

١ — تعتمد الحكومة مبلغ مائة ألف جنيه سنوياً لمدة سنتين .

٢ — إصدار يانصيب كبير باسم المشروع على أن تتعاون جميع الهيئات فى تصريف تذاكره ويستمر إصدار اليانصيب لمدة سنتين والمبلغ المقدر جمعه من هذا اليانصيب هو مائة ألف جنيه

٣ — يخصص دخل ضريبة الملاهى لمدة سنتين لهذا المشروع

٤ — تصدر مصلحة البريد طوابع بريد خاصة بالمدرج يكون ثمنها أزيد قليلا عن الثمن المقرر ويخصص الربح الناتج من هذه الزيادة فى مدة سنتين لهذا المشروع

٥ - يزاد مبلغ خمسة قروش صاغ على رسوم الألعاب الرياضية التى يدفعها التلاميذ والتلميذات فى المدارس والمعاهد على اختلاف أنواعها ويخصص المبلغ الذى يتجمع من ذلك لمدة سنتين للمشروع .

٦ - تجمع التبرعات للمشروع من القادرين ولا يقتصر على تبرعات الأفراد بل تطلب التبرعات من المعاهد والشركات والهيئات ولا يقتصر على التبرعات المالية بل يمكن قبول أى تبرعات أخرى يمكن الاستفادة منها فى تنفيذه فمثلا يتبرع طلبة الجامعة والمدارس العليا بالعمل فى المشروع كعمال من أى نوع وكذلك يعاون الجيش المصرى فيه وبذلك تتوفر نفقات كثيرة وكذلك يطلب إلى كل مديرية أو محافظة أن تتبرع بشىء له

وهذه الوسائل فى اعتقادنا كافية لتدبير المبالغ اللازمة للمشروع

٥ - مقترحات

١ - تتكون لجنة خاصة لتنفيذ المشروع وإعداد العدة اللازمة لتنفيذه من جميع الوجوه على أن تشمل عضويتها مندوبين عن الهيئات وكذلك الأفراد الذين يمكن أن يكونوا ذوى فائدة فى أى ناحية من نواحى المشروع من مهندسين ورياضيين علاوة على الشخصيات البارزة

٢ — يكلف المهندسون المصريون وضع تصميمات المشروع كاملة مع عمل نموذج له يعرض على الجمهور

٣ - يجب اعتبار هذا المشروع قوميا يهم البلاد بأجمعها فلا تقتصر هيئة خاصة بالعمل على تنفيذه وتبقى الهيئات الأخرى سالبة فيـــه إذ أنه لا يخص هيئة دون أخرى فلا يخص وزارة المعارف وحدها مثلا ولا اللجنة الأهلية للرياضة البدنية فلكل هيئة احتياجاتها ورأيها الذى يجب الالتفات إليه

٦ - الموضع الذى يقام عليه المدرج

إن أصلح مكان لذلك هو أرض ميدان السباق بمصر الجديدة وما يجاورها ومن السهل جداً أخذ أرض السباق هذه للمشروع على أن يعوض نادى السباق أرضاً غيرها فى مكان آخر ويبنى المدرج الرئيسى مكان ميدان السباق الحالى وتخصص الارض فى الشمال الشرقى منه لبناء مدرسة التربية البدنية العليا ويؤخذ المكان الحالى لحمام السباحة بمصر الجديدة لبناء حمام سباحة بمقاييس أولومبية ويبنى حوله مدرج وتبنى ملاعب التنس والصالات الاخرى فيما بين المدرج وحمام السباحة وإذا لم يكف ذلك فيمكن أخذ أراضى فى غرب المدرج سواء كانت هذه الاراضى داخلة فى حدود مصر الجديدة أم خارجة عنها

كيف تكون الألعاب الأولمبية فى المستقبل

إن الألعاب الأولمبية بشكلها الحاضر أثر من آثار عصر ماقبل التاريخ حينما كانت الضرورة القاسية تضطر الإنسان إلى القيام بأعمال خاصة بقصد منع الخطر عن نفسه أو للحصول على غذائه

فى ذلك العصر « عصر ما قبل التاريخ » كان معنى رمى الرمح حصول الإنسان على غذائه اليومى فإذا لم يكن الإنسان ماهرا فى الرماية فقد لا يصيب الغزال أو الظبى من الرمية الأولى فيفلت منه الصيد وقد يمر عليه اليوم بدون أن يجد غذاءه . أما سباحة المائة متر السريعة فقد كانت ضرورية ليهرب الإنسان من تمساح يطارده رغبة منه فى أن يكون غذاؤه لذلك اليوم لحم الإنسان الطرى تغييرا له من السمك واللحوم الأخرى أما جرى الميل فكان للهرب من القبائل المغيرة التى كانت تأسر أفراد القبائل الضعيفة وتستعبدها ... وكان الإنسان مضطرا للقفز لأعلى لكى ينجو بحياته فى حالات ظهور الأفاعى الفجائية تحت أقدامه فى المكان الواقف فيه ... ولكن كل هذا قد مضى وقته ولم تعد لكل هذه الأشياء والأعمال الأهمية التى كانت لها سابقا وأصبحت محتاجة إلى دافع لبقائها ولذا فانها أخذت كمسابقات رياضية أى أن الرياضة فى هذا العصر ما هى إلا مرآة لحياة الانسان فى عصر ما قبل التاريخ وإذا قسنا على ذلك فستكون الرياضة فى المستقبل البعيد مرآة لحياتنا فى هذا العصر وعلى هذا قد نجد مثل المسابقات التالية

مسابقة القفزات الثلاثة ضد خطر السيارات والفكرة فى هذه المسابقة هى عمل قفزات لتفادى السيارات وغيرها التى تظهر فجأة قرب الانسان السائر فى الطريق ويستعمل لبدء السباق بوق سيارة أو « كلاكسون » بدلا من مسدس بدء السباق المعتاد وعند سماع هذا البوق يقفز المتسابقون قفزات مختلفة القصد منها تفادى السيارات وغيرها التى تكاد تدهمهم ويجب أن يظهروا فى قفزاتهم الروح الواجبة فيها على أساس أن فى دقتها درء الخطر عن حياتهم

وهناك سباق آخر وهو سباق الوصول إلى محل العمل فى الصباح فى الميعاد والمنتظر أن يكون هذا السباق من درجتين فالدرجة الأولى فيه تكون لأهالى المدن الموجود بها قطارات تحت الأرض فيشترك فيه أهالى برلين ولندن وباريس ونيويورك وتكون مسافة السباق مائتى متر والدرجة الثانية فيه تكون لأهالى المدن التى تستعمل الأوتوبيس والترام كالقاهرة وروما وفينا واستكهلم وسنرى فى هذا السباق شيئاً يلفت النظر كثيراً وهو أن المتسابقين سيلبسون أقدم ما عندهم من أحذية إذ لا شك أن الزحام البالغ فى هذه الأمكنة ستكون نتيجته الحتمية دهس الأقدام دهسا بالغا أيضاً . وسنجد بدلا من سباق الغطس فى الماء سباق البحث عن زرائر القميص

الأفرنجى الضائع ويستلزم هذا السباق الاستلقاء على البطن والزحف على الأرض تحت الكراسى والاسرة وغيرهما

وستكون للنساء مسابقاتهن الخاصة بهن ولاشك فبدلا من سباق رمى القرص قد نجد مسابقة رمى الاطباق الصينية على الرجال للزوجات العصبيات وذلك كوسيلة للاقناع بوجهة نظرهن أو للحصول على الموافقة وقد تفضل المرأة المصرية استعمال « القبقاب » لأنه أوفر من استعمال الطبق الصينى وأعظم أثراً؛ وأيضاً تعزيزا للروح القومية فى تفضيل كل ما هو وطنى على ما عداه ... وإذا وجدت هذه المسابقة فإنها تكون الوحيدة التى أتت لنا من أيام الاغريق وحافظ عليها النساء على مر الأجيال فان مسابقة رمى القرص الحالية وللنساء فيها نصيب أتت لنا عن طريق زوجة سقراط الفيلسوف الاغريقى التى تنازعت مرة مع زوجها الفاضل وأقنعته بوجهة نظرها برميها زوجها بإناء نحاسى مستدير الشكل يشبه القرص المستعمل فى هذه الأيام ومنذ ذلك اليوم أخذت مسابقة القرص شكلها الحالى واشتركت فيها النساء ولبعضهن مقدرة فائقة فيها

على كل فنحن فى انتظار اعلان برنامج الدورة الاولمبية الحادية عشر بعد الألف التى ينتظر أن تقام فى أديس أبابا فى سنة ٢٠٠٠ لنرى ولنقارن بينها وبين آخر دورة أولمبية أقيمت فى العصر الحديث

بحث فى القوام وفى علاقة الربو وبعض أمراض أخرى به

وعلاج ذلك بتمرينات بدنية خاصة

« شغل الرأى العام فى مصر أخيراً بقضية الأطباء الذين كانوا يعالجون مريضة مصابة بالربو بواسطة حقنها بالمورفين واختلفت الآراء فى صحة هذه الطريقة . وقد رأيت أن أقدم بهذه المناسبة البحث التالى وقد كان أحد الموضوعات التى عولجت فى أحد المؤتمرات الدولية التى أتيح لى حضورها . وقد اعتمدت فيه على أبحاث وتجارب خاصة قام بها بعض الأطباء والإخصائيين فى التربية البدنية » المؤلف

يقصد بالقوام الوضع الذى يكون فيه الجسم فى حالة الوقوف . والقوام السليم هو الذى يكون فيه الجسم متزنا على القدمين بحيث إذا أتى الشخص بعصا طويلة مستقيمة ووضعها بجوار رسغ قدمه من الخارج فإنها تلامس الركبة من الخارج أيضاً ومفصل الفخذ وتمر بالكتف عند الإبط ثم أمام الأذن . وعدم ملامسة العصا لأى جزء من الأجزاء التى ذكرت آنفاً يعنى غالباعند سلامة القوام

وقد كان الناس قبلا يعتبرون القوام قاصراً على الجزء العلوى من الجسم بل كان بعضهم يحكم على قوام الشخص من مجرد النظر إلى لوحى الكتفين وأكثر من ذلك كان بعضهم يرى أن وضع الرأس يقرر سلامة القوام من عدمه ولكن اتفق أخيراً على أن القوام وضع ترتبط به جميع أجزاء الجسم وقد كان من أثر النظرة القديمة المحدودة التى كانت تعتبر القوام هو مجرد سلامة وضع الرأس أوصحة وضع لوحى الكتفين أن أخذ الناس يرون أن مجرد رفع الرأس عالياً ودفع الكتفين للخلف كاف لاعتبار الشخص سليم القوام وكلما زاد الشخص فى رفع رأسه كلما كان ذلك فى نظر الناس أفضل وكثيراً ما يأخذ الشخص هذا الوضع بتقويس ظهره للأمام مما ينتج عنه عاهة التقعس التى يسمونها فى الانكليزية مرض اللوردات وهو عبارة عن تقوس العمود الفقرى للأمام وسبب هذه التسمية هى أن هذا التشوه كان يصاب به اللوردات بسبب التكرش الذى ينتج عن الادمان على الشراب والإكثار من الأكل فيصبح لكل منهم كرش كبير يحمله كما يحمل بائع العرقسوس قدرته على بطنه فيضطره ذلك إلى الاضطجاع للخلف ليحفظ توازنه فيصاب بتقوس العمود الفقرى مثله كمثل اللوردات . وحدوث هذا التقوس

للعمود الفقرى يضطر الشخص إلى تغيير ميل الحوض ليحفظ توازنه

ولمقاومة هذا التقعس تحول الناس إلى « الظهر المسطح » وقد حاول الكثيرون الحصول عليه بإحدى طريقتين أولاهما محاولة عدم تحريك الجزء القطنى من العمود الفقرى « صلب العمود الفقرى » أثناء التمرينات مثل ثنى الجذع أماما أو بربط الحركة فى مفصل الفخذ وفى تمرين مثل ثنى الجذع جانبا بقصر الحركة على الجزء الصدرى من العمود الفقرى ، وقد كان لهذه المحاولات أثر فى زيادة مرونة هذا الجزء من العمود الفقرى بصرف النظر عن زيادة التقعس فى الجزء السفلى منه

وظهرت طريقة أخرى لمقاومة التقعس وذلك بتقليل ميل الحوض إذ بذلك يقل التقعس فى حالتى الوقوف وفى أثناء الحركة

ويكاد يكون من المتفق عليه الآن أن القوام السليم هو الوضع الذى لا يكون لأى جزء من الجسم تأثير عائق على أى عضو منه أو أى جهاز من أجهزته الداخلية خصوصاً فى حالة التنفس مع تناسق شكل الجسم العام ومظهره ، وقد يتساءل البعض عما إذا كان من الممكن وضع قواعد ثابتة تحدد سلامة القوام من الوجهة الوظيفية أم يعتبر القوام مسألة يرجع فيها إلى الذوق الفنى والإحساس الشخصى وفى هذه الحالة يصبح أيضاً خاضعاً لتقلبات الأزمان والأزياء ؟ وهذا السؤال وغيره يجد القارئ رداً عليه فى النتائج التى سنذكر فيما يلى وقد توصل إليها بعض الباحثين من تجاربهم فى هذه الناحية على بعض الأشخاص المصابين بالربو أو مرض انتفاخ الرئة المسمى « امفيزيما » نذكرها لعلها تنير السبيل إلى بعض ماقد يتساءل عنه البعض

وقد بدأت هذه التجارب التى سنذكرها فى عام ١٩٣٥ عند ماطلب دكتور « هيكشار » مدير المستشفى العام بكوبنهاجن عاصمة الدانمارك من أحد الإخصائيين فى التربية البدنية أن يقوم بإعطاء تمرينات بدنية خاصة بإصلاح القوام للمرضى المصابين بالربو أو بانتفاخ الرئة الموجودين بالمستشفى ، ويرجع سبب هذا الطلب إلى مالاحظه دكتور هيكشار من أن الرئتين تتحركان إلى أقصى حدودهما سواء فى حالة الأشخاص الأصحاء أو المرضى عند قيامهم بثنى الجذع أماماً أو خلفا من وضع الوقوف . فنى حالة ثنى الجذع للأمام تتحرك الرئتين إلى أعلى وفى حالة ثنى الجذع للخلف تتحرك إلى أسفل

أما المرضى فقد كانت الحدود التى تصل إليها أطراف الرئتين دائماً منخفضة وأقل من المعتاد

وذلك بسبب قوامهم الذى يجعلهم كأنهم فى حالة ثنى الجذع خلفاً باستمرار وكثير منهم كان مصاباً بعاهة التقعس أيضاً ولم يكن هناك نوع واحد بل أنواع متعددة من الأجسام والقوام بين هؤلاء المرضى ولذا كان من الضرورى أن يراعى فى علاجهم ان يكون العلاج فردياً أى أن يعطى لكل مريض علاجاً أو نظاما خاصا به يناسبه ، وكانت الفكرة فى العلاج هى تغيير وضع القوام على أساس أن هذا التغير يكون سبباً فى تغيير نظام التنفس تبعاً له إذ يصبح وصول أطراف الرئتين إلى حدودها الطبيعية ممكنا وتزول ظواهر أو علامات ضيق النفس وآلام عضلات الصدر كما يختفى ضيق الصدر والسعال

وقد لوحظ أن تنفس هؤلاء المرضى كان يبدو كأنه محبوساً أو كأن هناك عوائق تمنع حرية التنفس مما ينتج عنه زيادة عدد مرات التنفس كما أن حركة التنفس كانت مقتصرة عن الاضلاع العليا للصدر لذا لم يكن هناك تعاون منسق بين الاتجاهات الثلاثة التى يمتد إليها الصدر فى حاله الشهيق العادى وقد ظهر أن المرضى المصابين بهذا التنفس الشاذ يكون موضع حدود الرئتين لديهم منخفضاً وأن هذا الوضع يتغير عندما يتغير وضع الجسم فالثنى الأمامى للجذع يرفعها لأعلى ويقول دكتور هيكشار إن العمود الفقرى المصاب يمهد السبيل لاصابة الشخص بمرض انتفاخ الرئة « الامفيزيما » ولكن هذا لا يعنى أن الاصابة بهذا المرض لا تأتى إلا لمثل هؤلاء المصابين بهذه العاهة إذ أن هناك عاهات جسمانية أخرى تسبب الاصابة بهذا المرض مثل الأفراد الذين يكون شكل الصدر لديهم كالبرميل وكذلك الذين يقفون مايسمى « الوقفة العسكرية » وهذا يدلنا على أن تقوس العمود الفقرى للأمام ليس وحده السبب فى حدوث هذه الآلام ومن هذا نستخلص ضرورة عدم الاقتصار على علاج هذا الوضع الخاطئ وإلا لوكان الأمر كذلك لكان الأفراد المصابون بتقوس كبير للأمام هم دون غيرهم المصابون بمرض انتفاخ الرئة ولكان العلاج الوحيد الواجب لهم هو أن يسيروا فى وضع ثنى الجذع الأمام قليلا ولكن هذا ليس كافيا (وإن كان كافياً فى حالات قليلة خاصة) وحتى فى هذه الحالة لا يكون من المرغوب فيه أن يسير الانسان وهو ثان جذعه أماما إذ أنه رغما عن أن هذا الوضع يساعد على رفع حدود الرئتين إلى أعلى إلا أنه فى الوقت نفسه يعيق حركة الزفير . وقد لوحظ عند فحص حالات القوام فى المرضى المصابين بانتفاخ الرئة أو الربو أن جميع حالات التشوه فى العمود الفقرى موجودة ففيهم ذوى التقعس الكبير بأنواعه الطويل والعميق والحاد الزاوية كما أن فيهم الأحدب الظهر بنوعيه العالى والمنخفض كما أن هناك ظهور مسطحه ولكن كما قلنا سابقاً ليس العمود الفقرى وحده هو الذى يحدد قوام الشخص فشكل الصدر مثلا له دخل فى الموضوع . كما لوحظ أن الصدر يكون عادة مضغوطا فى اتجاه

أمامى خانى وعريضا نوعا مافى جزئه المتجه الأمام ولـكن صدور الأشخاص المصابين بانتفاخ الرئة تـكون أحياناً برميلية الشكل الذى كان يظن سابقاً أنه علامة المريض بالربو وقـد يـكون شكل الصدر طويلا ضيقاً أوضيقا منحنياً والعكس موجود أيضاً وهو الذى تكون فيه الاضلاع السفلية بارزة وأخيراً يوجد الصدر « المكسح » الذى يسمى فى بعض الأحيان « صدر الفرخة »

وعلى هذا فإن مرض انتفاخ الرئة والربوليس لهما علاقة خاصة بشكل خاص للصدر أو بحالة خاصة للعمود الفقرى فيما عدا انخفاض حدود الرئتين وحالات الشذوذ فى التنفس ولـكن توجد ظاهرة متشابهة واضحة فى معظم هؤلاء المرضى وهى أن بعض العضلات تـكون متوترة بشكل ظاهر خصوصاً العضـلات التنفسية المساعدة وكذلك عضلات الذراعين والساقين كما تـكون هناك انقباضات لعضلات البطن وفى الحالات التى يكون فيها الـكتفين مرفوعين لأعلى ولوحى الـكتفى منقبضين نرى أن مفصل الـكتفين مربوطين وأنه تحدث أحياناً حركات تشنجية فى هذه العضلات . وإذا أزيل هذا التوتر فإن هذا الألم العضلى يزول فى الوقت نفسه وتبدأ نوبات الربو الشديدة فى النقصان تدريجيا . وإذا اعتبرنا حالة توتر العضلات هذه علامة من علامات القوام الردىء ولا يقصد بذلك ضرورة أن يكون العمود الفقرى به عاهة أو تشوه بل نعنى أن التوازن الذى يجب توافره بين أجزاء الجسم المختلفة يكون غير موجود وفى هذه الحالة تـكون بعض مجموعات من العضلات مجهدة إلى حد كبير والبعض الآخر ضعيف وعلاج ذلك يكون بإزالة هذا التوتر وكذلك التشنجات العضلية بوضع المريض فى أوضاع خاصة مريحة وكذلك بتعويده على الوضع الصحيح الذى يجب أن يتخذه جسمه

وهناك عدة أنواع من المرضى وفيما يلى وصف لبعض هذه الانواع والاثنان الاوليان منهم تختلف أو تتضاد حالة كل منهما مع الحالة الأخرى

١ — حالة شخص مصاب بتقوس أمامى للظهر « متقعس » ويمـكن اعتبار حالة الشـخص المصاب بهـذا التشوه فى العمود الفقرى كحـالة الشخص الذى يثنى جذعه للخلف وقد ظهر من البحث أن أول ماينتج عن ثنى الجذع للخلف هو ضغط الصدر وثانياً أنه يعرقل حركة الشهيق بسبب تمدد حائط البطن وهذا التمدد يمنع انخفاض الحجاب الحاجز وفى الوقت نفسه يعارض ذلك الانخفاض ارتفاع الأضلاع . وعلى ذلك تصبح حركة الشهيق غير كافية وسريعة وقاصرة على الأضلاع العليا ويصبح مركز توازن الصدر عاليا وتزيد كمية الهواء الباقى أو الراكد فى

الرئتين ويصبح الحجاب الحاجز مسطحا وتنخفض حدود الرئتين . والواجب إعطاء التمرينات المناسبة التي تسهل حركة التنفس الصعبة عند المريض

٢ — أما الحالة الثانية وهي الحالة المضادة للأولى فهي حالة المريض الذي يثني جذعه للأمام فإن مثل هذا المريض يكون صدره أعمق وهنا يمكن مقارنة حالة انتفاخ الرئة بحالة القوام الرديء الذي يكون فيه الشخص له ظهر مسطح مع حركة قبض ظاهرة لعضلات البطن وهذا الوضع يعرقل حركة انخفاض الحجاب الحاجز عند الشهيق عند ماتضغط الأحشاء إلى أعلى ولما كانت الحالتان تعطلان حركة الشهيق فإن هذا يوضح لنا كيف يمكن لحالتين متضادتين من حالات أشكال القوام أن يسببا نوعا واحداً من أنواع عدم انتظام التنفس وهذا الاختلاف يجعل من الضروري أن يكون علاج كل حالة مختلفا عن الأخرى وفي الواقع أن طريقة العلاج لحالة قد تكون مضادة لطريقة علاج الحالة الأخرى

٣ — الوقفة العسكرية . وقد اخترت هذه التسمية لها نظراً لأنها غالبا تكون الوضع الذي يتخذه الجندي عند وقوفه أمام رئيسه أو في الطابور والذي يصر عليه بعض الرجال العسكريين ظنا منهم أن هذا مايجب أن يكون ويكون هذا الوضع عادة هو وضع وقوف الانتباه العادي مع كثير من المبالغة حتى ليجهد الجندي بسبب شدة انقباض عضلات جسمه وكثيراً مايحدث أن يسقط الجندي كتلة واحدة أثناء وقوفه هذه الوقفة في الاحتفالات الكبيرة وذلك نتيجة المجهود العنيف الذي يبذله لحفظ جسمه في هذا الوضع حتى لتتصلب جميع عضلاته من شدة انقباضها مدة طويلة والذي يحدث في هذا الوضع هو أن يمد الجندي جسمه إلى أعلى ويرفع صدره كذلك مع قبض عضلات البطن ويمكن اعتبار هذه الحالة وسطا بين الحالتين ١ و ٢ وقد لاحظ الأستاذ لندهارد البحاثة المشهور أن العادة أن هذا الوضع يسبب عرقلة حركة الشهيق وحتى لو كان سببا لعرقلة حركتي الشهيق والزفير فإن عرقلة حركة الشهيق تكون أكثر بروزاً وقد يحدث في وضع الوقفة العسكرية المذكورة عرقلة لحركة الزفير وذلك لأن شد عضلات البطن إلى أعلى يمنع انقباضها أثناء الزفير .

٤ — حالة النوع الدهني الذي يكون حائط بطنه ممتداً وقد يكون هناك بعض العرقلة لحركة الزفير . ومن الخطأ علاج حالة الربو على أساس أنها لا تزيد عن أن تكون حالة زفير معرقل ومحاولة إطالة عملية الزفير بكل الطرق .

وعلى كل فإن إطالة عملية الزفير يتبعها حتما أن تصبح عملية الشهيق عميقة نظراً إلى أن حركة الزفير ماهى فى الحقيقة إلا حركة عكسية لحركة الشهيق وقد أثبتت الاختبارات التى قام بها الأستاذ لندهارد السالف الذكر على شكل وظيفة الصدر فى بعض الأوضاع أنه لا الصدر العميق ولا الظهر الممتد يدل على أن عملية التنفس تتم بشكل أفضل ولو أن هذا الصدر العميق وهذا الظهر الممتد قد يساعد على تسهيل عملية التنفس وكل مافى الأمر أن السهولة التى تتم بها عملية التنفس تحدث من وجود الجسم فى وضع آخر غير الوضع الموجود فيه الشخص وهذا ما يزيد فى أهمية القوام وضرورة اعتباره مشكلة هامة يجب على مدرس التربية البدنية الانتباه إليها مادامت الدلائل تدل على أن القوام الغير سليم يعرقل فى الجسم عملية هامة كعملية التنفس وأن إزالة هذه العرقلة يتم عن طريق تحريك الجسم فى أوضاع خاصة

وعلاج كل الحالات الماضية يتلخص فى إزالة أى توتر غير طبيعى فى العضلات وعلى هذا فإنه عند مايصاب مريض بنوبة ربو حقيقية يجب وضع جسمه بشكل خاص وقد يظن بعض الناس أن هذا الوضع الخاص غير صحيح ولكنه فى الحقيقة هو الوضع المناسب للمريض لأنه يساعد الجهاز التنفسى على أداء وظيفته بدون عائق ويتخذ المريض الوضع المريح له بأن يرفع منكبيه مع الارتكاز باليدين على ظهر كرسى وهو جالس بقصد إزالة ثقل ذراعيه وكتفيه عن صدره زيادة على أن تثبيت مفصلى الكتفين يجعل من الممكن لبعض العضلات (العضلات الصدرية الكبيرة والعضلات المنشارية الامامية) أن تشتغل كعضلات تنفسية .

وإذا كان المريض صغيراً فإن الظهر يمكن مده لكى يمكن تسهيل حركة التنفس ولكن رفع الصدر إلى أعلى يقابله « شفط » الحائط البطنى للداخل وهذا يعيق حركة الشهيق . وتمد الرقبة مع ثنى الرأس للخلف حتى لا يمنع ثقل الرأس رفع الصدر وهذا يدخل أيضا بعض العضلات الأخرى كمساعدة فى عملية التنفس ويمكن بهذه الوسيلة لعدد كبير من العضلات أن تعمل كعضلات تنفسية وبهذا أيضا نكون قد ضمنا أن كل مايمكن عمله لتسهيل عملية الشهيق قدعمل وذلك حينما يكون المريض قائما أى ليس فى وضع الرقود ولكن رغماعن كل ذلك فإن هذا كله لا يكفى فى حالة حدوث النوبات الشديدة ولذا كان من الضرورى البحث عن وضع يمكن فيه تسهيل عمل الجهاز التنفسى مع مراعاة إزالة تأثير ثقل الذراعين والرأس بدون أن نزيل تأثير عمل العضلات الخاصة بهذه الاجزاء من الجسم الذى يحدث بالضرورة فى وضع الوقوف وعلى أن يكون المجهود العضلى أقل مايمكن لكي تكون حاجة المريض إلى « التهوية » أقل وعلى أن

يمتاز هذا الوضع بحصول المريض على أكبر قوة آلية ممكنة الارتكاز عليها بدون أن يكون هذا الوضع وضع رقود فيكون الوضع بحيث يعطى نقط ارتكاز ثابتة لكل من العضلات الأصلية التى تعمل فى حركة الشهيق وكذلك العضلات المساعدة لها وفى الوقت نفسه يكون له تأثير ارتخائى على العضلات السابقة الذكر خصوصاً العضلات التى تعمل فى عملية الشهيق فى الحجاب الحاجز والوضع الذى تتوفر فيه الشروط المذكورة آنفاً هو ما يلى :

١ ـ يركع المريض على ركبتيه على فراشه

٢ ـ تكون ساقى المريض متباعدتين قليلا عن بعضهما

٣ ـ تكون ركبتى المريض منثنيتين إلى الدرجة التى يصبح فيها اتجاه عظام الفخذ مائلة من أسفل إلى الأمام

٤ ـ ثنى الذراعين

٥ ـ يسند المريض ذراعيه على حاجز عريض مريح

٦ ـ تكون اليدان مقبوضتان قليلا وتوضع كل يد على الأخرى

٧ ـ تستند الجبهة على اليد العليا

٨ ـ يكون المرفقين بعيدين عن الجسم قليلا

٩ ـ يكون الظهر « مجوفا »

١٠ ـ وأهم ظاهرة فى الوضع كله هى أن يكون المريض مستريحا ما أمكن وهو فى وضعه هذا وأن يبقى فيه حتى ولو شعر بثقل جذعه إذ أنه عند تجويف الظهر يسقط الحائط البطنى لأسفل وهذا هو سبب جعل الركبتين متباعدتين .

والميزات التى تستفيدها حركة الشهيق من هذا الوضع ترجع إلى ما يلى :

١ ـ يكون العمود الفقرى معلقا وممتدا امتداداً آليا بسبب ثقل الجذع وهذا يثبت المراكز اللازمة لشد عضلات الاضلاع المتحركة .

٢ ـ ولما كان الجزء العنقى من العمود الفقرى منثنيا للخلف فان هذا يساعد بعض العضلات على أن تبدأ عملها .

٣ ـ كما أن عمل الحجاب الحاجز يصبح سهلا بسبب توافق حركات بعض العضلات مع بعضها

٤ ـ يجعل هذا الوضع الحائط البطنى غير مشدود .

٥ - تسقط الاحشاء بسبب ثقلها إلى أسفل متعامدة مع الحائط البطنى .

٦ - يدفع الصدر « القص » الامام

٧ - يزول تأثير ثقل الرأس والذراعين عن الصدر بسبب الوضع الذى وضعت فيه ولا تعوق الذراعين حركة الصدر سواء بالضغط أو بالاحتكاك .

٨ - تثبيت الكتفين فى هذا الوضع يعطى بعض العضلات كالعضلات الصدرية والمنشارية الفرصة للعمل كعضلات مساعدة فى حركة الزفير .

٩ - ويمكن بالشهيق العميق لكل العضلات التى تعمل فى رفع الصدر أن تصبح مساعدة لعملية الشهيق بشرط أن يصل هذا الشهيق إلى درجة من القوة تمكن هذه العضلات من بدء العمل فى هذا الاتجاه .

ويتضح مما سبق أن امتداد الصدر فى اتجاهاته الثلاثة قد أصبح أسهل فى هذا الوضع كما أن المريض يشعر براحة عقب اتخاذه هذا الوضع مباشرة تقريبا وتزيد هذه الراحة كلما أصبح التنفس أبطأ وهذا يحدث تدريجيا ومع انه يمكن ملاحظة بعض الظواهر التى ذكرت سابقا فى بعض الاوضاع الأخرى المشابهة لهذا الوضع إلا أن هذه الاوضاع المشابهة لا تدانى الوضع الذى وصفناه فى تأثيرها على المريض وعلى كل حال يمكن اعتبار مثل هذه الاوضاع كمقدمة لإعداد المريض لأخذ وضعنا الذى ذكرناه .

والفكرة فى العلاج هى إيقاف توتر العضلات الواضح ومنع انقباضها وهذا يتأتى بوضع المريض فى الوضع المذكور آنفا ولكن تسهيل عملية الشهيق وإيقاف نوبات الربو شىء ومنع هذه النوبات بتاتا للمصابين بالربو وعلاج انتفاخ الرئة « الامفيزيما » شىء آخر .

ولما كانت الامفيزيما تأتى من القوام الغير سليم كان من الضرورى إصلاح القوام من وضع الوقوف مع عدم تحريف الظهر كما هو الحال فى حالة الربو . ولذا كان من الضرورى تعويد المريض على وضع تكون فيه عضلاته غير متوترة وتكون فى الوقت نفسه قادرة على العمل بانتظام وتوافق على أن تكون عضلات البطن قادرة على الارتخاء فى حالة الشهيق لكيلا تقاوم حركة انخفاض الحجاب الحاجز أثناء الزفير وعلى أن يكون هذا الوضع بحيث تكون العضلات التى ترفع الحجاب الحاجز والاضلاع مثبتة فى نقطة أنسب من النقط المثبتة فيها فعلا حسب قوام المريض وبذا يزول توتر العضلات التنفسية المساعدة مع انخفاض الكتفين وعدم

توتر عضلات الرقبة ولكن هذا الارخاء يجب ألا يكون كما فى الاوضاع الآلية الثابتة المساعدة أى أن تكون نتيجته إعفاء مجموعات من العضلات من جزء من عملها ولكن يجب أن يتم ذلك باعطاء بعض مجموعات أخرى من العضلات عملا أو بمعنى آخر أن المطلوب هو توزيع العمل بطريقة أفضل ونحن هنا نعتبر وضع الوقوف وضع توازن وهذا التوازن يستدعى مجهوداً عضليا وفى حالة ما يكون الشخص سليم القوام يحفظ الجسم توازنه بقوة عصبية عضلية لا أثر للمقاومة فيها ولا يتأثر هذا المجهود من حركة التنفس أما الحالة المرضية فهى التى تكون فيها الاجزاء المتحركة من الجسم (المفاصل) ليست فى مكانها الطبيعى بالنسبة لبعضها وتصبح التشنجات والآلام العضلية وآلام التنفس نتيجة المجهود الزائد الناتج من أن هذه المفاصل ليست منتظمة فى علاقتها مع بعضها إذ يجب ملاحظة أنه عند ما يقف الشخص على قدميه يجب عليه أن يوزع مجهود الاتزان على جميع أجزاء الجسم مثل ذلك ما ذهبنا إليه من عدم اعتبارنا أن خطأ القوام قاصر على الصدر أو العمود الفقرى وهنا يجب عدم الاكتفاء بالنظر إلى الجذع ويكون العلاج على أساس تمرين المريض على التوازن الصحيح لكل جسمه من قدميه إلى أعلى ومحاولة تدريب الشخص على توازن جديد سليم لأجزاء جسمه من أسفل إلى أعلى عملية شاقة ومعقدة وتختلف فى كل شخص عن الآخر حسب طول الشخص واستعداده .

ومن المهم ملاحظة أن الفكرة ليست الاهتمام بتقوية بعض عضلات خاصة أو إطالتها لتزيد مرونة العضلات فى الصدر إذ أن هذه المرونة تزيد إذا أصبح بإمكان الشخص قبض وإرخاء مجموعات العضلات فى جسمه بتوافق كما يجب ألا ننسى ان أى تغيير يتم فى وضع قدمى الشخص العادى ينتج عنه حركة موجية تصاعدية من أسفل إلى أعلى يعقبها حركة مضادة لها من أعلى إلى أسفل مضافا إلى ذلك تغـــيرات فى مراكز التماسك الاخرى وكل ذلك لابقاء الجسم متزنا . ويتم كل ماذكر لاشعوريا وعلى هذا إذا أردنا أن نغير القوام الذى تعوده شخص ما فيجب تغيير الحركات العكسية وعدم الاهتمام المباشر بجعل العضلات أقوى أو أكثر مرونة إذ أن الترابط بين العضلات ينقص حينما تصبح العضلات فى أقصى درجات المرونة .

وعلى هذا يجب ألا نحاول عمل إصلاحات جزئية « محلية » فى الجسم بل يجب أن نضع نصب أعيننا توازن الجسم كله كوحدة وعلى هذا ليس صوابا أن نحاول علاج الشخص الاحدب الظهر بإعطائه حركة ثنى الجذع خلفا مثلا فمثل هذا التمرين يضر المريض ضررا بالغا . ولما كان

التناسق العضلى هو الذى يحفظ توازن الجسم فى القوام السليم فهذا التناسق هو ما يجب أن نعمل على إعادته ولذا يجب تدريب المريض على وضع التوازن الجديد باعطائه تمرينات حركية وعدم الاقتصار على إعطائه أوضاع ثابتة تتوتر فيها عضلات الشخص ويراعى أيضاً أنه من الضرورى أن تكون التمرينات المعطاة القصد منها تغيير العادات المضادة لتسهيل عملية التنفس الطبيعية . وعلى هذا تكون طريقة العمل على أساس مراعاة هاتين النقطتين وإزالة المساعدة تدريجيا فتعطى للمريض تمرينات وهو فى وضع الركوع مع الاستناد ثم فى وضع الرقود ثم فى وضع الجلوس مع الاستناد ثم فى وضع الوقوف مع الاستناد إلى أن نصل إلى درجة وضع الوقوف الحر (بدون مساعدة)

ملاحظات على علاج النوع الأول

فى الحالتين السابق ذكرهما وهما حالة المريض المقعس للأمام (عموده الفقرى مقوس للأمام) وذو الظهر المسطح التى يكون فيهما التنفس معرقلا كان أهم ما تجب مراعاته إرخاء عضلات البطن بتقصيرها وإطالتها على التوالى ويجب عمل هذا بالتدرب على توازن جديد فى مفصل الفخذ وذلك بتغيير ميل الحوض بتقليل هذا الميل فى حالة تجويف الظهر وزيادته فى حالة الظهر المسطح وهنا قد يتساءل البعض عما يجب أن يكون عليه ميل الحوض فى الأحوال العادية وردا على ذلك نقول إنه قد وجد بالتجربة أن متوسط ميل الحوض يجب ألا يزيد عن ٣٠ درجة .

ويجب أن يتم اتخاذ الشخص لهـذا الوضع بتعاون العضلات القابضة والباسطة فى مفصل الفخذ أى أن ميل الحوض فى الاشخاص المقعسين يجب ألا يقل بواسطة انقباض عضلات البطن لأن هذا يسبب عرقلة عمل الحجاب الحاجز فى حالة التنفس ولكن يجب أن يتم إقلال ميل الحوض هذا بانقباض العضلات الكفلية « عضلات الإلية » مع ميل الجذع للأمام ولا يمكن أن يتم هذا بدون أن يحدث ارتخاء يفيد الركبتين المشدودتين أكثر من اللازم كما هى العادة فى هذا النوع من المرضى وهذا يسبب اهتزازا مقابلا فى عضلات الأطراف السفلى ويفيد فى زيادة شعور الشخص بالتوازن الصحيح

وينتج عن زيادة ميل الحوض أن يزيد عمل العضلات التى تمد العمود الفقرى إذ أن وضع الجذع مائلا للأمام يضطر هـذه العضلات للانقباض ضد ثقل الجذع لحفظ القامة منتصبة كما أن هذا الوضع نفسه يساعد على ارتخاء عضلات البطن أثناء حركة الشهيق وانتظام توزيع عمل العضلات يجعل الحركات حرة وعلى أى حال فإن تغيير وضع الجسم مؤكد الفائدة فى زيادة مرونة

الحجاب الحاجز وفى تقليل عدد مرات التنفس مع زيادة حركة عضلات البطن بعد الزفير .

وعلى العموم يمكن تصحيح القوام بالتمرينات وكلما كانت المفاصل غير متصلبة كلما كان ذلك أسهل وهذا يدلنا على أن الصعوبة تزداد حسب سن المريض ولكن العمل مع المرضى الذين لهم مفاصل متصلبة يعلمنا أنه من الأفضل تخفيف الاحديداب عن العمل على تغيير اتجاه العمود الفقرى أما الأشخاص الذين وصل فيهم التحدب إلى الدرجة التى لا يمكن فيها عمليا تحريكه فيجب الاقتصار على تغيير ميل الحوض

ملاحظات على علاج النوع رقم ٢

وفى حالة المرضى الذين يكون فيهم ميل الحوض صغيرا بين ٢٨ ، ١٨ درجة يجب إعادة توزيع الثقل بواسطة إعطاء تمرينات قد تكون مناقضة للتمرينات التى تعطى للنوع رقم ١ رغم أن المقصود الوصول إلى غرض واحد فى الحالتين

ويكون القوام عادة مميزا بما يأتى

١ ـ القدمان مفرطحتان ـ ٢ الركبتان غير متماسكتين ـ ٣ عضلات البطن منقبضة وقد يحدث أن يكون مع ميل الحوض القليل شكل الجذع بحيث يعطى الرائى فكرة الظهر المنحنى وقد تتبادر إلى الذهن صورة المريض وهو لا يمكنه أن يثنى عموده الفقرى المتصلب الأمر الذى لا يمكن بدونه عمل أى إصلاح كما فى الحالة الأولى

ومن السهل جداً إزالة أى حركات عضلية تشنجية مستهجنة بالتدريب الصحيح .

فاذا نجحنا فى تغيير التوازن الأصلى للمريض من قدميه إلى أعلى فسنجد أيضاً أن انحناءات العمود الفقرى تصبح عادية وأن شكل الصدر يتغير وأن مظاهر المرض تزول

المثل الأعلى للقوام الذى يجب أن نسعى اليه فى حالة هؤلاء المرضى هو الذى يكون فيه المريض قادراً على التنفس بحرية فى الاتجاهات الثلاثة

ويجب أن تتوفر فى القوام السليم الشروط الآتية :

١ ـ أن يكون الاتزان العضلى العصبى للجسم قائماً بسهولة بدون أن تكون المفاصل فى أوضاع غير طبيعية وألا يكون هناك أى ميل كبير للأمام على مفصلى العقبين لأن مثل هذا الميل يؤثر على عضلات بطن الساق فيحملها مجهوداً كبيرا بدون داع وفى الوقت نفسه يجب ألا يذهب الإنسان إلى الجانب الآخر فيجعل مفصل العقب مشدوداً لنهايته كما هى الحالة فى الحوض المائل قليلا .

٢ - يجب ألا تكون الركبتين مشدودتين للآخر كما يلاحظ فى بعض حالات القوام الخاطئ ولكن فى الوقت نفسه يجب ألا تكون الركبتان منثنيتين كما هو الحال فى الحوض المائل قليلا أيضاً .

٣ .. أن يكون الحوض فى وضع متوسط الميل وأن يحتفظ بهذا الوضع بواسطة عضلات الفخذ بحيث لايكون مفصل الفخذ مشدوداً أو منثنيا أكثر من اللازم

٤ - أن يكون الجذع غير رأسى وغير مائل للخلف بل يكون مائلا قليلا جدا للأمام ولكن لايكون منثنيا « مائلا » فمثل هذا الوضع يريح الحائط البطنى الذى يمكنه فى هذه الحالة أن يتحرك تبعا لحركة التنفس

وفى هذا الوضع يكون الصدر متزنا وكذلك الظهر

بقى بعد ذلك الكتفين والرأس وهؤلاء إذا كانت الأوضاع السابقة لمفصلى العقبين والركبتين والفخذ وميل الجذع صحيحاً فإن الوضع الصحيح للكتفين والرأس يأتى صحيحا بطبيعته

والخلاصة أن القوام يكون سليما إذا كان الجسم متخذا الوضع الذى وصفناه آنفا وأن يكون اتزانه عضلى عصبي وبعض الأمراض يمكن شفاؤها إذا عولجت أخطاء القوام بالتمرينات كالربو

العمود الفقرى

مقـــدّمة

إن أهمية العمود الفقرى بالنسبة لجسم الإنسان لاتحتاج إلى بيان ويكفيه اسمه تدليلا على أهميته . وقد قام الأستاذ ك . ا . كندسون الدانيمركى ببحث واف عن هذا الجزء الهام من الجسم وتوصل إلى نتائج عظيمة القيمة . وقد رأيت أن أنقل هذا البحث الشيق إلى العربية لما احتواه من بيانات وإحصائيات ونصائح مفيدة . ويكفى أن أذكر أنه كتب هذا البحث بعد أن قام باختيار ثلاثة وثلاثين ألف عمود فقرى لأطفال ولشباب من الجنسين أغلبهم من الدانيمرك (٢٢٠٠٠) والباقى فى شمال أوربا بما فى ذلك ألمانيا وانجلترا . كما أنه زار فلسطين واختبر ٢٧٠٠ عموداً فقريا لعرب ويهود وذلك فى خلال أربعة سنوات .

ومن الطريف قوله إنه بدا له أنه بدأ يعرف شيئاً عن العمود الفقرى فقط بعد أن قام بهذه الاختبارات وذلك رغم أن هذه هى مهنته التى شغل بها طول حياته .

سر اختياره هذا البحث

يقول الأستاذ إنه بدأ هذا البحث عندما قرر طبيب فى الجيش الدانيمركى فى مقال له أن عدداً كبيراً من الشبان غير صالح للخدمة العسكرية بسبب عاهات أو أخطاء فى العمود الفقرى وقد أراد أن يرى بعينى رأسه ما إذا كان هذا الحكم القاسى عن العمود الفقرى للشبان حكما حقيقياً مطابقاً للواقع أم فيه شىء من المبالغة وأيضاً معرفة متى تبدأ هذه العاهات فى التكون . وأخيراً هل هذه العلل والأخطاء الموجودة فى العمود الفقرى موجودة فى ممالك أخرى غير الدانيمرك .

النتيجة التى وصل إليها

استنتج الأستاذ من بحثه أن عاهات وأخطاء العمود الفقرى كثيرة الحدوث فى البالغين كما فى الأطفال وأن هذا لايقتصر على الدانيمرك فقط بل موجود فى بلاد أخرى ، وهو يقول إن عاهة العمود الفقرى مرض من أمراض المدنية الحديثة مثل الأسنان الرديئة ! ولما كان العمود الفقرى فى مركز متوسط من الجسم فان له أهمية عظمى ، فاذا كان به عاهة أو خطأ فمعنى ذلك أن الجسم كله ضعيف أو به عاهة .

تركيب العمود الفقرى

توضيحاً للكلام المذكور سابقاً أتى الأستاذ بالبيانات الآتية عن العمود الفقرى فقال : إنه

معقد التركيب جداً إذ أنه يتكون من أربعة وعشرين فقرة متحركة ، وبه نحو مائة وعشرين مفصلا واربعمائة رباط تربط هذه الفقرات معاً ، ولكى تحرك المائة وعشرين مفصلا يوجد نحو خمسمائة وخمسين عضلة .

والعمود الفقرى من الوجهة الآلية آية من آيات الفن ولكن بسبب هذا التعقيد فى تركيبه فانه وحده بين كل أجزاء الهيكل العظمى معرض بسهولة لإصابته بالعاهات ولا يرجع سبب ذلك إلى وجود أخطاء فى تركيبه بل لأن الرجل المدنى يعامل هذه الآلة العجيبة بشىء كبير من عدم الاكتراث ولا يعيرها أقل أهمية .

وإن جمال الجسم يتوقف على العمود الفقرى وعضلاته قبل أى شىء آخر ، فالرأس المتزنة والرقبة الطويلة المشدودة والصدر المستدير والكتفين المملوءين المستديرين والظهر المستقيم والوسط النحيل كل هذا يتوقف على العمود الفقرى ولا يمكن أن يحصل الجسم على ذلك بدون أن يكون العمود الفقرى نامياً نمواً طبيعياً صحيحاً وعضلات الظهر قوية .

وفوق ذلك أن الظهر هو الذى تتوقف عليه سهولة وحرية ومرونة حركة الانسان أو بالعكس أى ثقلها وعدم مرونتها وعدم حريتها ، وتكون الحركة حرة وسهلة إذا كان الظهر مرناً وتكون صعبة إذا كان الظهر متصلباً وهذا واضح لنا فى حياتنا اليومية كما فى المشى ومن الواجب على الإنسان أن يهتم بحصوله على جسم جميل عشرة أمثال اهتمامه بحصوله على ملابس جميلة .

وقد تخفى الملابس تحتها عاهات الظهر وغيرها فى الجسم ولكن الجسم الجميل يظهر جماله بوضوح رغم بساطة الملبس ، ونجد دائماً أن الجسم الجميل هو الجسم الكامل النمو ، والواقع أن مدلول كلمة الجمال يعادل مدلول كلمة الصحة وكم أود أن أرى تحول إعجاب واهتمام الشباب بملابسهم إلى ماتحتها أى إلى الجسم .

تأثير حالة العمود الفقرى على أجهزة الجسم الداخلية

إن الظهر التام النمو هو فى الوقت نفسه من وجوه عديدة ضرورة للكمال الرياضى للجسم وكما هو معروف يوجد للجذع تجويفين وهما الصدر والبطن اللذين يحتويان بعض الأجهزة الهامة كالرئتين والجهاز الهضمى . ويتوقف هذان التجويفان فى شكلهما وحجمهما على العمود الفقرى ويؤثر شكل وحجم هذين التجويفين على الصحة وعلى عمل الأجهزة التى تحويها . ومن السهل إثبات ذلك بالتجويف الصدرى فان وضع العمود الفقرى يؤثر على وضع الأضلاع فاذا كان الظهر معتدلا كان الصدر مستديراً . وإذا كان منحنياً كان الصدر مسطحاً وإذا كان العمود الفقرى مرناً كان الصدر مرناً أيضاً أما إذا كان متصلباً فان مرونة القفص الصدرى تنقص وتبعاً لذلك

تنقص المقدرة على التنفس العميق .

والصدر المرن المستدير أى سعة القفص الصدرى تدل فى نظر الطبيب على صحة الرئتين . أما الصدر المسطح الضيق الجامد فيدل على ضعفهما وفى سن الطفوله تجد الرئتين أن فرصة النمو الصحى لهما أى أن تكون قادرة على مقاومة مرض التدرن الرئوى أكثر إذا كان الصدر واسعاً ومرنا عما إذا كان ضيقا ومتصلباً وكما قلنا سابقا يتوقف كون القفص الصدرى واسعا أوضيقا مرنا أو جامداً على العمود الفقرى إلى حد كبير .

والظهر المنحنى يقلل على وجه التخصيص كمية الهواء والمرونة فى الاجزاء العليا من القفص الصدرى حيث يوجد رأس الرئتين وعلى هذا فان استعمالهما يكون أقل والتهوية فيهما تقل أيضاً وتقل تنقية الدم أيضا تبعا لذلك وكل هذا يضعفهما ويقلل من مقدرتهما على المقاومة وهذا هو السبب فى أن التدرن الرئوى يبدأ دائما عند رأس الرئتين . وليس هناك شك فى أن العمود الفقرى يلعب دوراً هاما فى نمو وصحة عمل الرئتين . ومن الواضح أيضا أنه يقوم بدور هام فى نمو وصحة الجهاز الهضمى فى التجويف البطنى .

والتجويف البطنى خلافا للتجويف الصدرى لا يمكنه أن يغير من حجمه أى كميته ولكن يغير من شكله فيمكنه أن يكون طويلا وضيقاً ، أو قصيراً وسميكا ، والذى يسبب هذا التغيير هو وضع العمود الفقرى ، فاذا كان الظهر مستقيما كان التجويف البطنى طويلا وضيقاً ، وبذا يكون وسط الشخص نحيلا وهذا أحد آيات جمال وحسن تكوين الجسم وبالعكس

وإذا اقتصر الأمر فقط على الاساءة إلى جمال الجسم حينما يتغير شكل التجويف البطنى ويصبح قصيراً وسميكا لهان الامر كثيراً ، ولكن الصحة العامة تتأثر من ذلك أيضاً والوضع الجميل هو فى الوقت نفسه الوضع الصحى ، وليس من الصعب تفسير ذلك فان الظهر إذا كان مستقيما أخذ الجذع وضعه الصحيح استناداً إلى العمود الفقرى وعضلاته ، أما إذا كان الظهر منحنياً فان جزءاً من ثقل الجسم العلوى يستند على الأمعاء وعلى ذلك يضغط عليها وليس هذا الضغط كبيراً ولكن بمضى الوقت يصبح ذا أثر فعال على الجهاز الهضمى ويشل حركة العمل فيه ولذا فان الأشخاص الذين يعيشون عيشة ساكنة عيشة جلوس فقط مثل الكتبة يعانون كثيراً من سوء الهضم لاعتيادهم الجلوس بظهر منحن وبذا يضغطون على الجهاز الهضمى .

وقد يقول بعض الناس إنهم لايشعرون بتعب أو ألم حينما يجلسون جلسة مريحة أو غارقين فى المقعد الوثير ويكون الظهر منحنياً والجواب على ذلك أنه من السهل أن يعتاد الإنسان الجلوس

بظهر منحن بدون أن يشعر بتعب من ذلك ولكن هذا لايثبت أنه لاضرر ينشأ من هذا الوضع

وإذا نظرنا إلى المرأة منذ خمسين عاما حينما كانت تقول أنها تشعر براحة تامة فى لبسها مشد الوسط الضيق ولكن رغم هذا القول فان ذلك لم يمنع من إصابتهن بالانيميا حينما يلبسنه وزوال ذلك إذا خلعنه ! ...

وهذا مايدعونى إلى القول بأنه يجب أن نصل إلى الشعور بالفرق بين القامة المعتدلة والقامة المعوجة وإذا كان الجزء السفلى من الظهر متصلباً فان الأجهزة الموجودة فى البطن تحرم من التأثيرات التى تحدث لها عند ما يكون الظهر مرناً إذ يحدث لها من حركة العمود الفقرى نوع من التدليك الذاتى لها . ولكن الضرر الأكبر الذى يتسبب من الظهر المنحنى هو تعطيل حركة الدورة الدموية فى الجزء من البطن إلى التجويف الصدرى وهو أهم جزء فى رحلة الدورة الدموية الطويلة من القلب وإليه . إذ أن عند هذه النقطة تضعف قوة القلب الدافعة ، ويجب شفط الدم إذا أمكن استعمال هذا الاصلاح إلى التجويف الصدرى وهذا يكون أصعب بالطبع إذا كان الجذع مرتكزاً على التجويف البطنى بسبب انحناء الظهر وذلك يعطل أيضاً إلى حدما حركة التنفس ، ولذا فان الظهر المرن القوى الحر الحركة لاتقتصر أهميته على تجميل الجسم بل إن صحة الجسم تتوقف عليه أيضاً .

كيف يمكن الحصول على الظهر الكامل النمو :

الآن وقد اقتنعنا بأن الظهر الكامل النمو شىء له أهميته العظمى فإن السؤال التالى سيكون ولاشك : كيف يمكن الحصول على ذلك ؟

يمكن الحصول على ذلك بعمل بعض تمرينات من السهل تعلمها ولكن يجب الاستمرار فى عملها باخلاص وزيادة على ذلك فانه إذا كان فى الظهر عاهة أو خطأ فقد يكون من المحتمل أن هذه العاهة قد تأسست حتى أصبحت عاهة مستديمة لايمكن أن تزول وهنا تكون مهمتنا منع نمو هذه العاهة أكثر مما وصلت إليه ، وقد لوحظ أن نصف عدد الأطفال الذين يدخلون المدارس أى الأطفال من سن ٦ إلى ٧ سنوات عندهم مبادئ تكوين عاهات فى الظهر وقد يحدث ذلك قبل هذا السن ، وقد كتب العالم المشهور هانز سبيتزى من فينا فى كتاب له « إن رأيى الثابت وهذا يتفق مع آراء الكثيرين من الثقاة الآخرين أن الطفل يبدأ فى تكوين قامته فى خلال الشهور الأولى من ولادته وأن كثيرا من مبادئ بعض عاهات الظهر وعاهات القامة تتكون فى ذلك الوقت » . ولهذا يجب أن نبدأ مبكرين فى البحث عن الوقت الذى تتكون فيه هذه العاهات

وقد قال دكتور توفرود النرويجى أن على الأم أن تفكر فى مسألة ظهر الطفل قبل ولادته فاذا كان غذاؤها لايحتوى على كل العناصر الضرورية للنمو فان الطفل الذى يولد يكون عرضة

للاصابة بفقر الدم والكساح ويكون ظهره ضعيفاً وكذلك أسنانه كما أنه يصبح ضعيف المقاومة للبرد وأمراض الأطفال ، ولذا يجب أن يحتوى الغذاء على الكثير من اللبن ومستخرجاته كالزبدة والجبن والخضروات والفواكه والأسماك واللحوم فالعناصر الحاوية لهذه الأصناف يجب على الأم الحامل أن تتناولها يوميا ... وخلال الوقت الذى ترضع الأم فيه طفلها يجب عليها أن تعتبر أنها والطفل مايزالان عضواً واحداً إذ أن الطفل لايزال يعتمد فى حياته على الغذاء الذى تتناوله هى لنفسها وهذا هو السبب فى وجوب احتوائه على كل عناصر النمو اللازمة للجسم . والكالسيوم والفوسفور من أهم مواد نمو العظام وبالتالى لنمو الظهر .

والعامل الهام فى نمو ظهر الطفل سليما يتوقف على معرفة الأم لما يجب عليها لكى يولد أطفالها أصحاء الأجسام والظهر وهى وحدها المسئولة عن ذلك .

وهناك شىء أكثر من ذلك يمكن عمله للطفل وذلك حينما يكون عمره شهراً واحداً أو شهرين إذ يجب على الأم أن تبدأ فى إعطائه بعض الحركات ! وقد يبدو فى قولى هذا شىء من المبالغة أو أننى لست جاداً فيما أقول أو على الأقل أنى أطلب من الأم شيئاً كثيراً ولكنى فى الحقيقة جادّ فيما أقول وستوافقوننى ولاشك إذا علمتم أن كل ما أطلبه لايزيد عن حركة واحدة فقط وهى حركة تعملها الأم لطفلها فى بعض الأحيان بدون قصد ولو أن ذلك نادر جداً ، أما هذه الحركة الوحيدة فهى وضع الطفل على بطنه وهذه هى الحركة !! ... فمنها سيحاول الطفل أن يرفع رأسه الكبيرة الثقيلة وبعد مدة يصبح لدى الطفل المقدرة على رفع الرأس باعتدال ...

وأود كثيراً أن أعلم كل أم وكل أب أيضاً الأهمية العظيمة لهذه الحركة بالنسبة لظهر الطفل وقوامه فان أهم العضلات التى تتمرن بهذه الطريقة هى العضلات التى تمتد من وسط الظهر إلى الرقبة ولاتسند الرأس فقط بل تعطى الوضع الصحيح لأربعة أخماس الأضلاع العليا فى الصدر وهذه هى العضلات التى تعطى الشكل الصحيح للجزء العلوى من الجسم .

ويجب على أن أحذركم من حركة أخرى ، وهى حركة إجلاس الطفل مع استقامة ظهره تلك الجلسة التى تحاولها بعض الأمهات فانه إلى أن يبلغ الطفل من العمر سنة واحدة يجب عدم إجلاسه فى هذا الوضع طويلا ، وإنها لجريمة أن نسمح له بالجلوس على كرسيه نصف ساعة أو أكثر مستنداً إلى مخدات ، أو مربوطاً إلى كرسى عال ، أو مربوطاً ومستنداً على ذراعيه ، بينما تقوم الأم بتأدية واجباتها المنزلية .

أما لماذا أحذركم من إجلاس الطفل هكذا مبكراً ، فذلك لأن الخمسمائة وخمسون عضلة التى فى العمود الفقرى ليست قوية بالقوة الكافية لكى تحفظ الرأس الثقيلة والجذع فى وضع جلوس

رأسى وسيضطر الطفل إلى الانثناء تحت هذا الضغط ويصبح ظهره منحنياً ، زيادة على أن الطفل ينمو بسرعة خلال الشهور الأولى من حياته ، وتنمو العضلات تبعاً لذلك ، ويكون نموها حسب الشكل الذى تجد الجسم عليه فتكون عضلات الظهر طويلة بينما تقصر عضلات البطن المقابلة لها وبهذه الطريقة يتكون الظهر المنحنى ، ولكن الأنكى من ذلك هو التأثير على العظام التى تكون مرنة فى ذلك الوقت وتكون الفقرات مسامية لا يمكنها أن تتحمل الضغط الواقع عليها حينما يطلب منها أن تتحمل ثقل الجذع فى وضع الجلوس ، وحينما يصبح الظهر منحنياً يصبح هناك ضغط على بعض فقرات العمود الفقرى على أجزائها الأمامية أكثر من أجزائها الخلفية وينشأ عن ذلك أنها يتغير شكلها وتصبح مدببة الشكل وعندما تأخذ الفقرات هذا الشكل يصبح الظهر منحنياً ويبقى كذلك مدى الحياة .

وعلى الوالدين أن يعرفا أنه فى خلال الخمسة أو الستة شهور الأولى للطفل يصرف الطفل أكثر الوقت راقداً على ظهره ولذا يجب أن يوضع على بطنه كثيراً ، وألا يوضع فى وضع الجلوس إلا قليلا ولمدة قصيرة ويجب عليهم أيضا أن يعرفوا أنه فى خلال الأربعة أو الخمسة شهور التالية يجب السماح للطفل بأن يزحف كثيراً وكما يريد والزحف هو التمرين الثانى للطفل إذ أنه يحفظ ظهره فى مستوى واحد مستنداً على رجليه ويديه ولا يتحمل الظهر فى هذا الوضع ضغطاً كبيراً كما فى وضع الجلوس وفى الزحف يتحرك الجسم فى موجات قصيرة وبذا تتمرن العضلات والعظام فى وقت واحد وكذلك الذراعين والساقين ، وفى نفس الوقت الرأس الثقيلة التى يجب أن تحمل أفقياً تؤثر كلها على العضلات المذكورة السابقة ويكون من نتيجة ذلك اعتدال القامة والزحف على أربع يمثل أحسن تمرين للمشى المعتدل .

لقد أسهبت فى الكلام عن الطفل وهو جنين ، وبعد ولادته ؛ وذلك لأن هذين الوقتين لهما أهمية لا يمكن تقديرها وهنا أكثر من أى مكان آخر نجد أن البدء الصحيح يكسبنا نصف المعركة أما فى الخمس أو الستة سنوات التالية فان الغذاء هو الموضوع الأساسى ويمكن تشبيه الطفل ببناية يجب بناؤها حجراً حجراً وتحتاج طبعاً إلى أجود أنواع المونة لتكون البناية قوية والطفل كذلك يقوى بنسبة العناصر التى يحتويها الطعام الذى يقدم إليه .

وأنتم أيها الآباء ، أو يامن ستكونون آباء فى المستقبل يجب أن تتبعوا بكل اهتمام التقدم العظيم فى دراسة موضوع التغذية ، ولقد أصبحنا نعرف أحسن من ذى قبل ، كيف يجب أن يكون الغذاء الكامل .

أعط الأطفال غذاء بسيطا تجدهم ينمون بصحة على ذلك الغذاء وامنع عنهم الكعك الكثير

والحلويات وماشابهها ، أنه من الجهل المطبق الذى لايغتفر من جانب الوالدين أن نحرم الأطفال من تنمية أجزاء الجسم الحيوية كالعظام بالتغذية الخطأ والعمود الفقرى والأسنان تعانى فى هذا السبيل أكثر من أى شىء آخر ، إننا نقوم الآن بتضحيات كبيرة فى سبيل علاج الأسنان ، وقد آن الأوان لكى نهتم أيضا بنمو وتقوية الظهر فان أهمية العناية بالظهر تعادل أهمية العناية بالأسنان .

وعلاوة على الغذاء المحتوى على جميع عناصر النمو اللازمة للطفل يجب أن ينال الطفل أيضا حظه من أشعة الشمس فكما تحتاج النباتات إلى الشمس لكى تنمو نمواً طبيعيا ، كذلك جسم الطفل الذى ينمو يحتاج لأشعة الشمس ، إن أشعة الشمس بتأثيرها على الجلد تكون فيتامين « د » الذى لاغنى عنه لنمو العظام ، ولذا نجد أن البلاد التى تحتجب فيها الشمس كثيراً يصاب الأطفال فيها بالكساح بعكس البلاد التى تظهر فيها الشمس باستمرار ، وعلاوة على الغذاء والشمس يوجد عامل ثالث يجب أن يكون له اعتباره فى نمو الظهر الطبيعى ، أما هذا العامل فهو التمرين أو الحركات فانها تزيد سرعة الدورة الدموية ، وبهذا تنقل الغذاء إلى كل خلايا الجسم والتمرين هو الوسيلة الوحيدة الناجعة لهذا الغرض ، ولذا فانه يمكن القول بأنه لايمكن الاستغناء عن التمرين مطلقاً لنمو الجسم الطبيعى ، وقد حرمت المدنية الإنسان من التمرين إلى حد كبير ؛ والخطر على الأطفال من ذلك الحرمان كبير ، ومساكين هؤلاء الأطفال الذين ينشأون فى المدن الكبيرة التى هى إحدى سيئات المدنية الحاضرة . إننا إذا قارناهم بالأطفال الذين ينشأون فى الريف حيث لايجدون ما يمنعهم من حرية الحركة لظهر الفرق بينهما واضحا ...

وعندما يدخل الأولاد المدارس يجدون أن النظام والتقاليد تقضى عليهم بالجلوس على مقاعدهم فى الفصول ساعات طويلة يوميا ولعدة سنوات ، ورغم أن وضع الجلوس فى هذا السن ليس خطراً كما فى السنوات الأولى إلا أنه ليس وضعا مناسبا للأولاد خصوصا فى طور النمو السريع الذى يبدأ من سن ٦ أو ٧ سنوات فى الوقت الذى يستبدلون فيه أسنانهم فان الولد فى هذا السن يعتاد بسبب وضع الجلوس هذا على الوقوف بظهر منحنى أيضا وعلى هذا ينمو الظهر منحنيا حسب الوضع المنحنى الذى يكون عليه كما ينمو جذع الشجرة المعوج حينما يبقى معوجا مدة طويلة ...

إن وضع الجلوس ضرورى إذ يجب على الانسان أن يتعلم والعلم يتعلمه الناس وهم جلوس ، ولكن يجب على الآباء والمعلمين ألا ينسوا أن وضع الجلوس هذا يعيق النمو الطبيعى للجسم

ولذا فإن عليهم أن يقاوموا ضرره بكل نشاط ، وخصوصاً تصلب الظهر فانه أهم مايجب مقاومته وكل واحد من المائة وعشرين مفصلا حركته أو مقدرته على الحركة محدودة ، ولكن هذه الحركة من السهل فقدها ، حتى عند الأطفال ، وذلك لأنها محدودة ، وفقدان الظهر لمرونته هو بدء تكون العاهات فيه ، وهذه نقطة يجب أن نضعها نصب أعيننا حينما نشغل الظهر ، والجزء من الظهر الذى يفقد فى أغلب الأحوال المرونة فى الحركة هو الجزء الصدرى المحصور بين الرقبة المتحركة ووسط الظهر وهو الجزء الذى تتصل به الأضـــلاع ، أما جزؤه الأسفل فهو دائماً متصلب أو جامد جزئياً ، وهذا التصلب يبدأ بالتأكيد فى أحوال كثيرة خلال الشهور الأولى من عمر الطفل ، وذلك حينما تدعه الأم يجلس مبكراً فى حياته ، والفقرات الثالثة والرابعة على الخصوص تكون مدفوعة للخلف ، وهذا يكون مايسميه البروفسور سبيتزى بكل صدق : عاهة انحناء الجلوس . وقد كتب فى كتابه الذى ذكرناه سابقاً وكثيراً مانلاحظ حتى فى حالة الأطفال الكبار أن بين الفقرة الثامنة والثانيـة عشرة الصدرية يوجد تصلب بين كل فقرة والأخرى ، وقد يحدث ذلك فى أطوال مختلفة ، ولكن من السهل معرفة أصله ، أنها تؤثر على نمو القامة تأثيراً سيئاً دائماً ، وفى الفقرة العليا من الجزء من الظهر الذى يلى الرقبة نجد فى الغالب تصلباً من نوع حاد ، ومن النادر أن يصاب بذلك الطفل ؛ وهذا التصلب ينشأ خلال سنوات الدراسة وهذا التصلب سببه انخفاض الأضلاع العليا وأخذها شكلا مائلا ، وبهذه الطريقة يأخذ الصدر شكله المسطح ، وعلى ذلك فان المكان الخاص بأعلى الرئتين يصبح ضيقاً ، وقد يحدث أكثر من ذلك حينما يضغط الضلعين العلويين فى غشاء الرئتين ، وبهذا يتوقف استعمال هذا الجزء من الرئتين فى التنفس كما أنها تضعف ويصبح من السهل وقوعها عرضة للأمراض كالتدرن الرئوى ،

وحينما يكون الجزء العلوى من العمود الفقرى منحنيا للأمام مع الرأس يحدث أن الذراعين لايمكن رفعهما إلى الآخر فوق الرأس لأن مرونة الذراعين متوقفة على مرونة الأضلاع وليس من الدقة القول أن مفصل الكتفين هو الذى أصابه التصلب بل الحقيقة هى أن الأضلاع السفلى لايمكنها أن تعلو علواً كافيا لأن الجزء من العمود الفقرى المتصل بها قد أصبح منحنيا ومتصلبا ، والعضـلات التى تربط الأضلاع بالذراع — وهى العضلات الصــدرية الصغيرة والكبيرة — لاتسمح للذراع بأن يعلو فوق الرأس إذا لم يمكن رفع الأضلاع المتصلة بها لأعلى ولذا فإنه من الأحسن اختبار الظهر والذراعان مرفوعان لأعلى ، وتبدأ عاهة الظهر فى العادة مع هذا التصلب ، ولذا فان النصيحة الأولى للعناية بالظهر يجب أن تكون : احفظ مرونة الظهر

العادية وإذا بدأ الظهر فى التصلب فاعمل على استرجاع هذه المرونة قبل أن تفقد ، ولهذا السبب فان الحركات اللازمة للظهر هى التى تحرك هذه المفاصل إلى آخر حدها . ويمكن للظهر أن يتحرك فى كل الاتجاهات ومفاصله العديدة تشتغل معا مثل مفصل الكتف ، وقد يظن الانسان أن الظهر بحاجة إلى عدد كبير من الحركات إذا أردنا تحريك كل مفاصله وتمرينها ولكن لحسن الحظ نجد أن المسألة فى غاية البساطة فاذا كان الظهر يتحرك إلى آخر حده فى اتجاهاته الثلاثة الرئيسية فانه يصبح حر الحركة فى الاتجاهات الفرعية الأخرى . والاتجاهات الثلاثة الرئيسية هى :

١ — ثنى الجذع من جنب إلى جنب .

٢ — ثنى الجذع أماما وللخلف .

٣ — لف الجذع رأسيا .

والتمرينات التى تسبب هذه الحركات سهلة جداً ، ولهذا فانها كثيراً ماتهمل ولكنها رغم ذلك تمثل النواة الأساسية فى الجهاز الذى يكون القامة ، وقد كان هنريك لنج أول من عرف قيمة هذه التمارين حينما ابتكر منذ ١٥٠ عاما نظام التربية البدنية الحديث ، فقد ابتكر الحركات التى بها ينمو الجذع ويأخذ شكله الصحيح ، وهذا هو أعظم عمل قام به فى هذا الباب ، وفى نظام لينج نرى أن هذه التمرينات مستعملة بكثرة ، ولكن نيلز بوخ الدانيمركى وإيلى بيوركستروم الفنلندى قد علمانا أن نستعمل هذه التمرينات بنشاط أكثر ، وإذا لاحظنا عمل نيلز بوخ وجدنا أنه يهتم كثيراً بهذه الحركات ويعطيها بأشكال مختلفة متكررة .

وإذا أعطينا هذه الحركات ثلاثين ثانية أى نصف دقيقة كل صباح فاننا بذلك نعنى عناية كبيرة بالظهر وتصبح هذه العناية بعد مدة بحكم العادة طبيعية كالعناية التى نعطيها للاسنان التى تأخذ منا بين نصف دقيقة ودقيقة كاملة ، وإنى أقترح أن تكون هذه العناية موجهة للظهر بكل نشاط وقد جربت هذه التمرينات بنفسى ومنعت عن ظهرى التصلب وزيادة على ذلك وهو الأهم حفظت لى جهازى الهضمى فى أحسن حال . وتوجد حركات أخرى مفيدة جداً فى اعتقادى للظهر ، ومنها الحركة التى اقترحت على كل أم أن تقوم بها لطفلها حينما يكون عمره شهراً واحداً أو اثنين وهذه الحركة تحفظ الظهر فى حالة جيدة طول الحياة وأقوم بها بنفسى يوميا مع الحركات الأخرى التى أقوم بها .

وهذا أيضا حقيقى بالنسبة إلى الحركة التى تمنع تقوس الظهر للامام (عاهة التقعس) وتمرن

عضلات البطن على أن تكون فى وضعها الصحيح .

وعلى كل شخص يعيش عيشة جلوس مستمرة أن يمد ظهره للخلف على كرسيه ، ومن المستحسن أيضا عمل هذه الحركة من وضع الوقوف

ولاختبار الظهر يوجد وضعان يختبر منهما :

١ — مع رفع الذراعين فوق الرأس

٢ — مع ثنى الجذع أماما

ففى الوضع الأول نرى الظهر مستقيما ومتزنا من الجانبين ، ثم يبدأ فى النتوء للداخل من أعلى لأسفل وحينما يكون الظهر متصلبا فان النتوء الداخلى يختفى كلية فى هذا المكان والظهر العادى يكون قوسا مستقيما حينما يثنى الجذع أماما : أما إذا كان الظهر متصلبا فان التقوس لا يكون منتظما بل تكون بعض أجزائه خطوطا مستقيمة ويكون قوسا منكسراً وقد يكون الظهر مقعراً كما فى (انحناء الظهر للخلف) وهذا ليكون هناك تعادل مع التحدب !! (انحناء الظهر للامام)

مختـــــــارات

من أقوال وآراء العظماء من أقدم العصور للآن

عن أهمية الصحة والتربية البدنية فى الحياة

إن الغرض من جمع هذه الآراء والأقوال عن التربية البدنية إعطاء فكرة واضحة للجميع عن أهمية هذه المـادة فى أى مشروع يراد به إنهاض وإسعاد الأفراد أو الشعوب فمنذ ٢٤٠٠ سنة شغلت هذه المـادة مكاناً بارزاً فى برامج التعليم وكان من نتيجتها تلك الحضارة الغربية التى يتغنى بها أهلها من فنون وعلوم وفلسفة فقد عرف لهـا أفلاطون مكانتها الجديرة بهـا فكان لهـا مكاناً بارزاً عنده ، ولاشك أن إهمال التربية البدنية فى أواخر عهد الإمبراطورية الرومانية كان سبباً قويا من أسباب سقوطها .

ويلاحظ أن كثيراً من المختارات التالية تذكر الصحة فقط وليس معنى هذا أنهـا لاعلاقة لهـا بالتربية البدنية إذ لاشك أن التربية البدنية تؤثر أكبر تأثير على الصحة ولا يبعد أن تتركز الجهود فى المستقبل القريب لحفظ صحة الجسم بواسطة التربية البدنية

سقراط ٢٤٠٠ ق م

... ولذا أكرر ماقلته قبلا من أنه يجب أن نعطى أبناءنا الفرصة منذ نشأتهم فى المساهمة فى الألعاب المنظمة بأكبر نصيب إذ أنهم إذا لم تتح لهم هذه الفرصة لا يمكنهم أن يحسنوا التصرف عندما يكبرون ولن يكونوا من أفراد المجتمع النافعين

ارستوفان ٢٤٠٠ ق . م

... فاذهب إلى الملعب وأنت بكامل قوتك ونشاطك حيث تصرف وقتك بدلا من التسكع فى الميادين العامة وتبادل النكت المبتذلة التى يقولهـا شبان اليوم !! ...

مع أنه خير لك أن تبدأ مسابقة فى الجرى إذ بمثل هذه الألعاب يكون صدرك واسعا وجلدك ناعما وأكتافك عريضة ولسانك قصيرا

أفلاطون ٣٨٠ ق.م

إن عدم الحركة تضر الجسم ضرراً بليغا بينما تفيده جداً الألعاب المنتظمة وتحفظه من التلف ... إن الرياضة تفيد فى تربية العادات الخلقية الحسنة فى الإنسان مهما صغر سنه حتى ولو كان سنه ٦ سنوات

اجعل التربية فى الصغر نوعا من التسلية فان اللعب يظهر الغرائز الطبيعية فى الطفل

أرسطو ٣٥٠ ق.م

... إن الغرض الأساسى من الجباز هو تعليم كل الشبان وليس قصره على أقلية صغيرة محدودة جداً حبتها الطبيعة ببعض المميزات الجسمانية ... ولذا يجب على الذين ينظمون ويشرعون للأمة أن يضعوا نصب أعينهم تدريب الجماهير كلها فإنه بتعليم الشعب كله بدون أى استثناء تخرج لنا أمة متحلية بأحسن الفضائل وأرقاها ...

... إن تأثير التربية البدنية لا يقتصر على الجسم وحده بل يتعداه للروح أيضا . ويجب ألا ننسى أن اللعب يمهد الطريق للعمل فى مستقبل الحياة ، فألعاب الصغار ماهى إلا تقليد لحركات الكبار

وحتى الكبار يحتاجون إلى اللعب خصوصا فى أوقات فراغهم لأن الذى يكد ذهنه وقريحته فى العمل يحتاج إلى الترويح عن نفسه باللعب

شيشيرون ٧٠ ق.م

إن أقرب الأشخاص إلى الآلهة هم الذين يعملون على حفظ وتحسين صحة الناس .

من أقوال العرب

« من ملك الصحة كبرت آماله فى الحياة ـ ومن عظمت آماله تحققت أمانيه »

كنتليان ١٠٠ ق . م

اللعب دليل على الحيوية والقوة وأنا لا أنتظر من الشاب الدائم العبوس الذى لا روح فيه أن يعطينى نتيجة مجدية لدراسته فى حين أنه لا يشعر بدافع إلى اللعب الذى هو طبيعى فى هذا السن ... تظهر فى ألعاب الأطفال بكل وضوح غرائزهم الطبيعية.

رابيليه ١٥٥٠

ليس الغرض من التعليم أن تكدس لك العلوم تكديسا بل الغرض هو تدريب العقل والجسم معا .

الموت خير من الحياة بدون صحة .

كومنياس ١٦٥٠

إن التقدم العقلى مرتبط فى كل خطوة من خطواته بالقوة الجسدية فلكى تحصل على أحسن نتائج يجب أن تسير فى تدريب الجسم جنبا إلى جنب مع تدريب العقل .

مونتان ١٦٥٠

... إننا لا نعلم العقل فقط ولا الجسم فقط بل نعلم الانسان وليس من حقنا أن نقسمه إلى قسمين ونفرق بينهما بل يجب أن نعتنى أكبر عناية بالاثنين

جون لوك ١٦٩٠

ليس هناك من ينكر أهمية الصحة فى أعمالنا ولسعادتنا وأن الحاجة إلى قوة حيوية كبيرة لتساعد على تحمل الشدائد والمتاعب التى لابد من أن يواجهها كل من يبغى العلا فى هذه الحياة لأوضح من أن تحتاج إلى دليل

العقل السليم فى الجسم السليم . قول قصير ولكنه جامع وإن من توفرت له سلامة الاثنين فقد نال أهم مايتمناه الإنسان فى هذه الحياة والويل لمن لم يتوفر له أحدهما.

يجب أن نعمل على توجيه ألعاب وميول الأطفال نحو العادات المستحسنة لأن كل

مايعملونه فى هذه السن يترك أثراً فيهم فإما أن يكون الأثر حميداً أو سيئا ولذا تجب العناية بالطفل وألعابه بقدر مايمكن .

جان جاك روسو ١٧٥٠

إذا أردت أن تنمى ملكة الذكاء فى الطفل فاعمل أولا على تنمية القوة التى تتحكم فى هذا الذكاء ... أعط الجسم تمرينا مستمراً لحفظه قوياً سليما ليكون صاحبه عاقلا ومعقولا .. فدعه يتنقل ويجرى ويصخب فى حركة دائمة لأن هذه طبيعته

ويجب أن يكون الجسم قويا ليطيع العقل - فأحسن الخدم هم الأقوياء . فالجسم الضعيف يأمر بأشياء كثيرة ولا ينفذها ، فى حين أن الجسم القوى يأمر وينفذ أوامره بنفسه

بستالوزى ١٨٢٠

لا تقتصر فائدة الجهاز إذا أحسن استعماله على تحسين الحالة النفسية والجسمانية للأطفال رغم أهمية ذلك من الوجهة العلمية والاجتماعية بل إنه يقوى الصداقة والأخوة بينهم عندنا مدارس لتعليم الهجاء والكتابة والحساب ولكن ليس عندنا مدارس لتعليم الجنس البشرى ، يجب أن نختار التمارين الرياضية المناسبة لكل سن وقوة

فروبل ١٨٣٠

اللعب هو أنق وأحسن الأعمال التى يمكن للطفل أن يقوم بها فانه يوفر له السرور والحرية وراحة البال . إن الطفل الذى يلعب بكل نشاط وحيوية وبكامل قوته ويكف عندما يتعب لابد أن يصبح رجلا ذا عزيمة كبيرة قادراً على تضحية نفسه لخدمة الغير وللصالح العام .

لا تظن أن الجسم هو الذى يستفيد ويقوى وحده من الرياضة البدنية بل العقل والروح يستفيدان أكبر فائدة إذ يصبحان طوع أمر الانسان .

يجب أن لا يقتصر الانسان على معرفة أنه قوى الجسم بل عليه أن يعرف طريقة الانتفاع بهذه القوة .

هورسمان ١٨٤٥

إذا طلب من شاب أن يكتب قائمة بأهم الواجبات الملقاة على عاتقه لوجب أن تكون الصحة وحفظها فى رأس هذه القائمة وليس فى قولنا هذا أى مبالغة إذ أن الصحة ضرورية جداً لضمان سعادة الأفراد فى الحياة .

إن من أهم أركان الثروة الأهلية لشعب ما أن يكون أفراده فى حالة صحية جيدة

على أسس الصحة القوية يمكننا أن نبنى أقوى الآمال التى تحتاج إلى جهود جبارة لتحقيقها

شو بن هاور ١٨٥٠

إن من أكبر الأخطاء أن نضحى الصحة فى سبيل الحصول على أى مزية أخرى

هربرت سبنسر ١٨٦٠

إن الذين يحاولون أن يربوا عقول تلاميذهم بدون الاهتمام بأجسامهم يخطئون خطأ فاحشاً لأنهم ينسون أن نجاح الشخص فى الحياة العامة يتوقف على مجهوده أكثر منه على معلوماته ولذا فان الطريقة التى يتبعونها فى حشو العقل بالمعلومات وإضعاف المجهود الفردى طريقة عقيمة غير مجدية ، وقد يأتى وقت نأمل أن يكون قريباً يعتنى فيه بالجسم والعقل على حد سواء وذلك حينما تصبح العناية بالصحة فرضاً واجباً على الجميع .

قليلون هم الذين يعرفون أن هناك شيئاً اسمه القانون النفسى الرياضى وأن كل خرق لهذا القانون تكون نتيجته إضعاف الصحة ويعتبر جريمة رياضية فاذا ثبت ذلك فى أذهاننا وجب أن نعير التربية البدنية ماتستحقه من العناية .

من الخطل أن نظن أنه يمكن أن نربى العقل على حساب الجسم لأن حيوية الجسم تضعف وتوقف نمو التربية العقلية عند حد محدود

غلادستون ١٨٨٠

إن المال والوقت المنصرف فى تمرين الجسم يعود علينا بربح وفائدة ، أكبر من أى فائدة أو ربح يعود علينا من المساهمة فى أى مشروع آخر

وليم جيمس ١٨٩٠

اصرف قليلا من وقتك فى التمرين البدنى يوميا لكى تحافظ على قوتك الحيوية من أن تضعف إنى آمل أن يصبح المثل الأعلى للشعب أن تسير العناية بالجسم بجانب العناية بالعقل لأنهما فى اعتقادى جزءان كل منهما متمم الآخر .

إن قوة الامبراطورية البريطانية متوقفة على متانة أخلاق أبنائها وإنى موقن أن هذه المتانة الأخلاقية أساسها اهتمامهم العظيم بالرياضة والألعاب ذلك الاهتمام الذى يقرب من حد العبادة وتشترك فيه جميع الطبقات على حد سواء.

ستانلى هول ١٩٠٢

يمكننا أن نعبر عن الخلق بأنه مجموعة من العادات الجثمانية وهى التى يقول عنها ماثيو أرنولد إنها ثلاثة أرباع الحياة ويقول شوبن هاور ثلث الإنسان عقل وثلثيه عزيمة فاذا علمنا أننا لا يمكننا أن نعمل عملا له نتيجة إلا إذا صرفنا مجهوداً وقوة لذلك رأينا بكل وضوح أهمية الحركة الجثمانية فى الحياة بجانب العقلية .

جون ديوى ١٩١٥

إن النمو العقلى الصحيح يتوقف على صحة استعمال العضلات مع سلامة الجهاز العصبى .

هربرت جاننجز ١٩١٧

اللعب أحسن وسيلة لزيادة معلومات الطفل ولتنمية جسمه وهو أهم مايحتاجه الأطفال .

أرنولد بنيت ١٩٢٠

من الأفيد للإنسان أن يحافظ على صحته من أن يثقل كاهله بالمعلومات

ماكسويل جانت ١٩٢١

يجب أن تكون التربية البدنية جزءاً لا يتجزأ من التعليم وأن تكون إجبارية لمن لايساهمون فيها باختيارهم .

وليم مكدوجال ١٩٢٣

إذا كان عضلات الجسم قوية وسليمة وكان الجهاز العصبي سليماً أثر ذلك على العقل أحسن تأثير لأن الجسم إذا كان في حالة صحية جيدة رفع عن العقل كثيراً من الهم الذى يصاحب صاحب الصحة الضعيفة وبذا تتوجه جهود عقل صاحب الجسم السليم نحو تحقيق الأمانى الكبيرة .

جون جالسورثى ١٩٢٥

لا نبالغ إذا قلنا إن الرياضة البدنية هى أحسن نعمة بقيت لنا فى هذه الحياة فى الوقت الحاضر .

برتراندرسل ١٩٢٦

اللعب من أهم مايحتاج إليه الطفل فى حياته ولذا يجب أن نوفر له نصيبه فى ذلك إذا أردنا أن يكون لعملنا نتيجة

الوودكابرلى ١٩٣٠

لن يكون هناك اقتصاد فى المدارس إذا ظللنا نعمل بآلات ومواد رديئة فالمدرس الضعيف الصحة لايمكنه أن يدرس جيداً ولن يفيد طلبته كثيراً

ل . جاكس ١٩٣٢

إن الاكتشافات الخاصة بأهمية اللعب كطريقة فى تعليم الأطفال من أهم مميزات هذا العصر؛ ومما يشغل بال المفكرين الاجتماعيين الآن هو ملء أوقات الفراغ التى زادت جداً عند الانسان كنتيجة لهذا العصر الميكانيكى ولاشك أن الرياضة البدنية سيكون لها أكبر نصيب فى ملء هذا الفراغ .

بويد بود ١٩٣٢

من أهم صفات التعليم المرونة ـ والمرونة من أهم صفات اللعب ـ ومن أبرز صفات اللعب المقدرة على حسن التصرف تبعاً للظروف التى لاضابط لها فهى فرص يجب استغلالها

ج . مورجان ١٩٣٢

لقد حان الوقت الذى يجب أن يكون شعارنا فيه : « التربية البدنية للجميع »

وليم كلباتريك ١٩٣٣

بقدر اعتقادنا بضرورة تمتع الانسان بالصحة الجيدة يكون اعترافنا بمزايا التربية البدنية لأن الاثنان يسيران معا جنبا لجنب

دى لاوار ١٩٣٤

إذا أردنا أن نعد الشباب ليواجه المعركة سواء كانت المعركة حربية أم سلمية فيجب أن يكون قويا صحيح الجسم وهذا لايتأتى إلا عن طريق التربية البدنية

جود يرسون ١٩٣٥

ليس التعليم وسيلة لاستظهار المعلومات بل هو الوسيلة لاظهار الشخصية وكذلك التربية البدنية ليست وسيلة لعمل الحركات البهلوانية بل هى الوسيلة لإظهار القوى الكامنة والمقدرة فى الإنسان

كارل ديم ١٩٣٧

القوة مع الرشاقة والشهامة فى المنافسة وحب الوطن المشفوع ببعد النظر واحترام حقوق الغير، هذا بعض ماتعطيه لنا التربية البدنية

غاندى ١٩٣٨

لم أكن ألعب مع الأولاد الآخرين مطلقا كما أنى كنت أكره الألعاب الرياضية والجمباز كل الكره إذ كنت غبيا فأعمانى ذلك عن فهم فائدة ذلك وقد ندمت على ذلك فيما بعد. ولكن فات الوقت

وكنت ضعيفا مريضا دائم التألم من صحتى أثناء صغرى وكنت عرضة لهزء زملائى التلاميذ وقد كان مجرد نظرهم إلىّ يثير ضحكهم

وقد نشأ ذلك بحق نتيجة انتقام الألعاب الرياضية والجمباز منى لاحتقارى لها

فهرس

صفحة

١ ـ مقدمة ٢

٢ ـ لماذا نمارس الرياضة البدنية ٣

٣ ـ غذاء الرياضى ١٢

٤ ـ التمرينات البدنية اليومية ١٦

٥ ـ بين النوادى والمقاهى ٢٢

٦ ـ الاتجاه الحديث فى التربية الصحية ـ مدارس قبل الزواج ٢٥

٧ ـ المكتبة الرياضية العربية ٢٨

٨ ـ التربية البدنية بالمدارس المصرية ٣١

٩ ـ معهد التربية للمعلمين (قسم التربية البدنية) ٤٤

١٠ ـ مشروع تنظيم شئون التربية وأوقات الفراغ لطبقات الشعب ٥٣

١١ ـ المدرسة والنادى ووظيفة كل منهما فى الرياضة البدنية ٧١

١٢ ـ حاجة القاهرة إلى مدرج رياضى كبير ٧٣

١٣ ـ كيف تكون الألعاب الأولمبية فى المستقبل ٧٨

١٤ ـ بحث فى القوام وفى علاقه الربو وبعض أمراض أخرى به وعلاج ذلك ٨٠

١٥ ـ العمود الفقرى ٩٢

١٦ ـ مختارات من أقوال وآراء كبار العظماء من أقدم العصور للآن ١٠٢

كتب المؤلف

١ — دليل الألعاب جزء أول

٢ — الحفلات الرياضية وألعاب القوى

٣ — دليل الحفلات

٤ — تقرير عن التربية البدنية بالمدارس المصرية